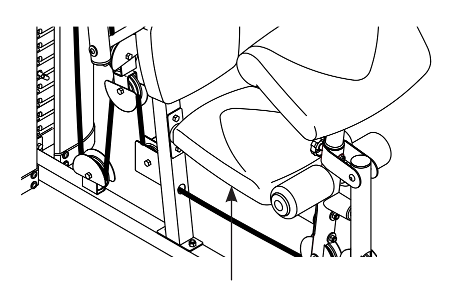
WEIDER® 8700 I

Nº de Modelo WEEVSY30810.2
Nº de Serie ________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo del asiento)

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

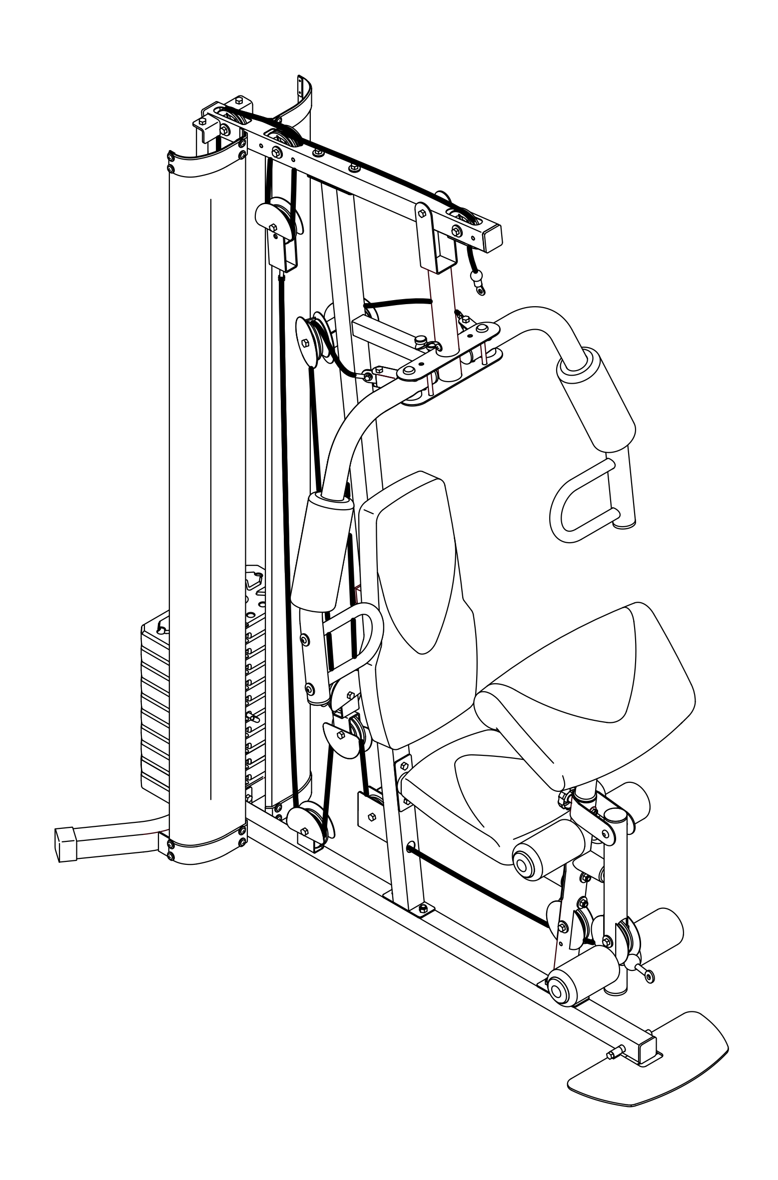
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

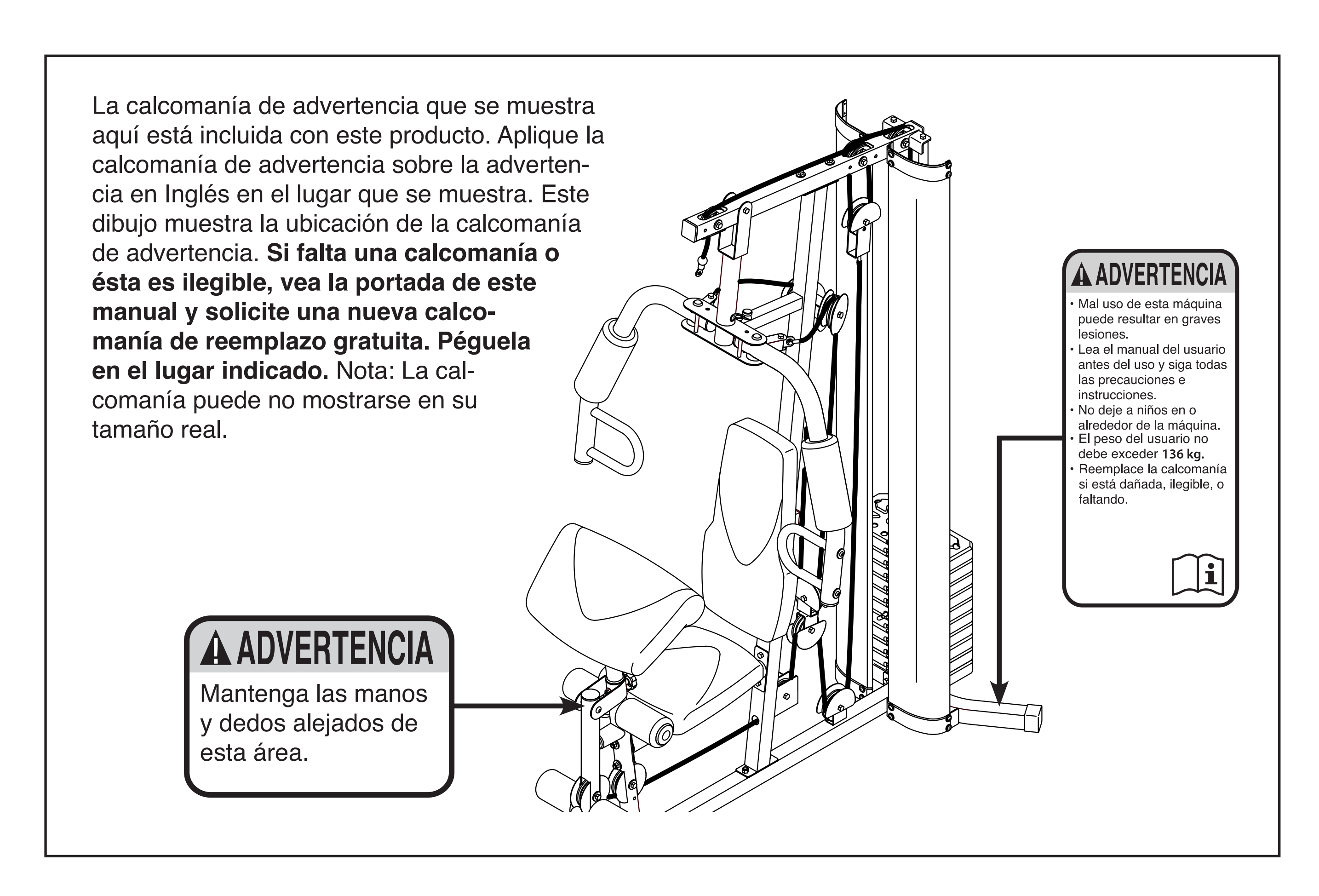


www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su sistema de entrenamiento, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.

2. Use el sistema de entrenamiento sólo de la manera descrita en este manual.

3. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del sistema de entrenamiento sean informados adecuadamente de todas las precauciones.

4. El sistema de entrenamiento está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use el sistema de entrenamiento en un entorno comercial, de alquiler o institucional.

5. Use el sistema de entrenamiento sólo en una superficie nivelada. Cubra el área del suelo que está debajo del sistema de entrenamiento, para proteger el suelo.

6. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

7. Nunca deje que los ninos menores de 12 años ni las mascotas se acerquen al sistema de entrenamiento.

8. El sistema de entrenamiento no debe ser utilizado por personas que pesen más de 136 kg.

9. Use la ropa adecuada mientras realiza los ejercicios; no use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el sistema de entrenamiento. Siempre use calzado atlético para proteger sus pies.

10. Mantenga las manos y pies lejos de las piezas móviles.

11. Conecte siempre la pila de pesas con el pasador de seguridad después de realizar los ejercicios, para evitar el uso no autorizado del sistema de entrenamiento (ver BLOQUEO DE LA PILA DE PESAS en la página 23).

12. Asegúrese de que todos los cables permanezcan en sus poleas en todo momento. Si los cables se unen mientras usted realiza los ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables están en las poleas.

13. Siempre párese sobre la placa para los pies cuando realice un ejercicio que pueda causar que el sistema de entrenamiento se incline.

14. Nunca suelte los brazos, la palanca para las piernas, la barra lateral o la correa de asidero mientras las pesas están levantadas. Estas caerán con gran fuerza.

15. Siempre que realice un ejercicio que no requiera la barra lateral, desconéctela del sistema de entrenamiento.

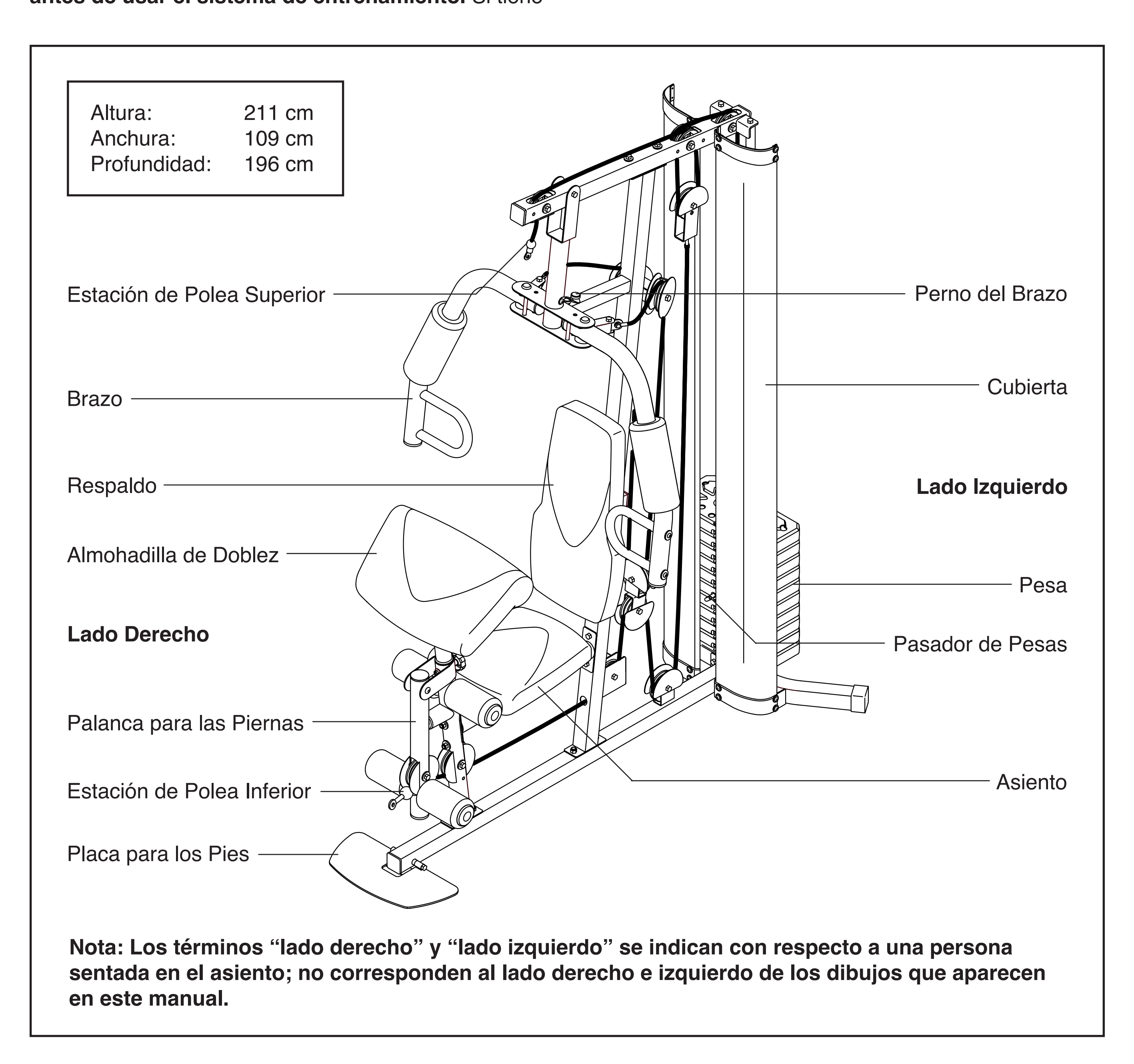
16. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar este versátil sistema de entre-namiento WEIDER® 8700 I. El sistema de entrena miento ofrece una selección de estaciones de ejerci-cios diseñadas para desarrollar cada grupo importante de músculos del cuerpo. Si su meta es tonificar el cuerpo, desarrollar gran volumen y fuerza muscular o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de entrenamiento le ayudará a alcanzar los resultados específicos que desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el sistema de entrenamiento. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

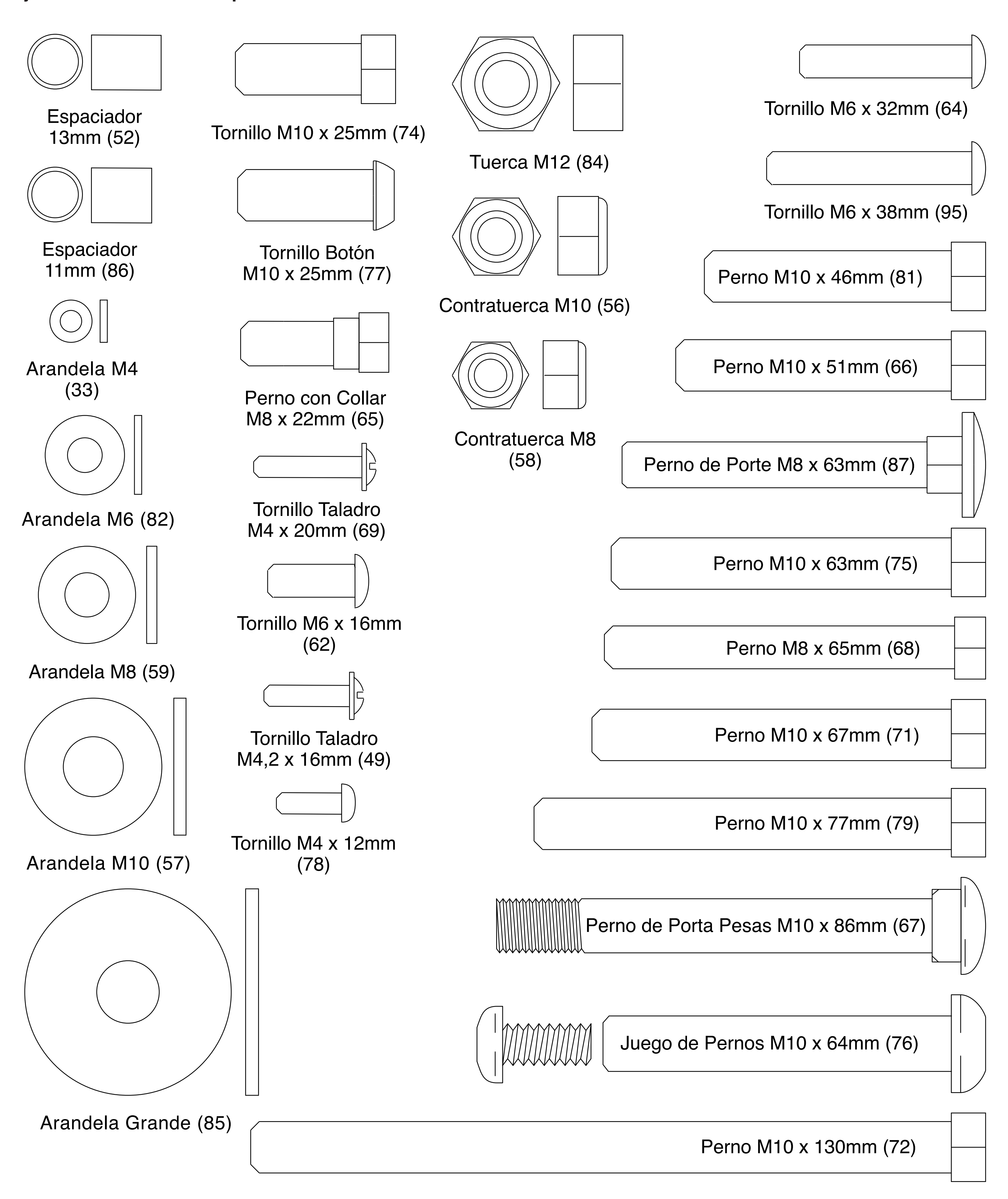
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



Nota: Los términos “lado derecho” y “lado izquierdo” se indican con respecto a una persona sentada en el asiento; no corresponden al lado derecho e izquierdo de los dibujos que aparecen en este manual.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si algúna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya prefijado. Pueden incluirse piezas adicionales.**

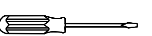


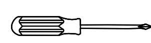
MONTAJE

- Se necesitan dos personas para el montaje.
- Debido a su peso y tamaño, el sistema de entrenamiento debe montarse en el sitio donde se va a utilizar. Asegúrese de que haya suficiente espacio libre para caminar alrededor del sistema de entrenamiento durante el montaje.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- Las siguientes herramientas (no incluidas) pueden ser requierdas para el montaje:

dos llaves ajustables 

un mazo de goma 

un destornillador estándar 

un destornillador estrella 

El montaje puede ser más fácil si tiene su proprio juego de llaves. No use herramientas eléctricas para evitar que se dañen las piezas.

Sistema de Montaje en Cuatro Etapas

Montaje de la Armadura—Debe comenzar montando la base y los montantes verticales que forman el esqueleto del sistema de entrenamiento.

Montaje de los Brazos—En esta etapa montará los brazos y la palanca para las piernas.

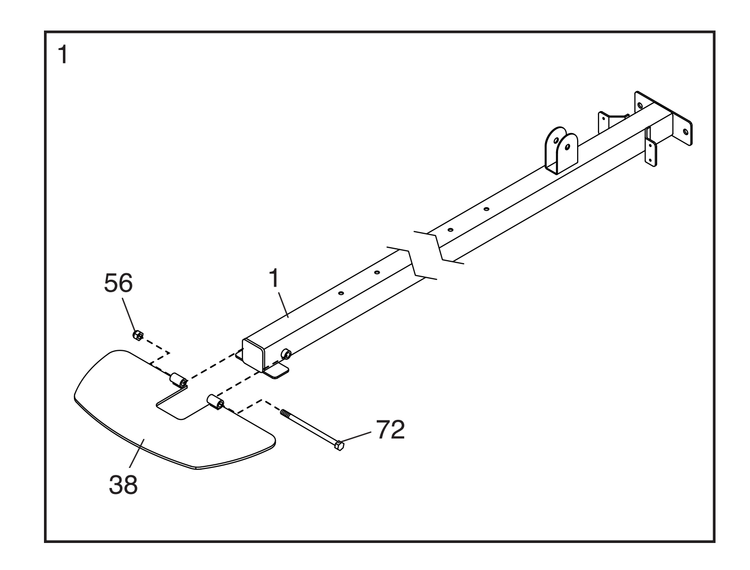
Montaje de los Cables—En esta etapa fijará los cables y las poleas que conectan los brazos con las pesas.

Montaje del Asiento—En la etapa final montará el asiento y el respaldo.

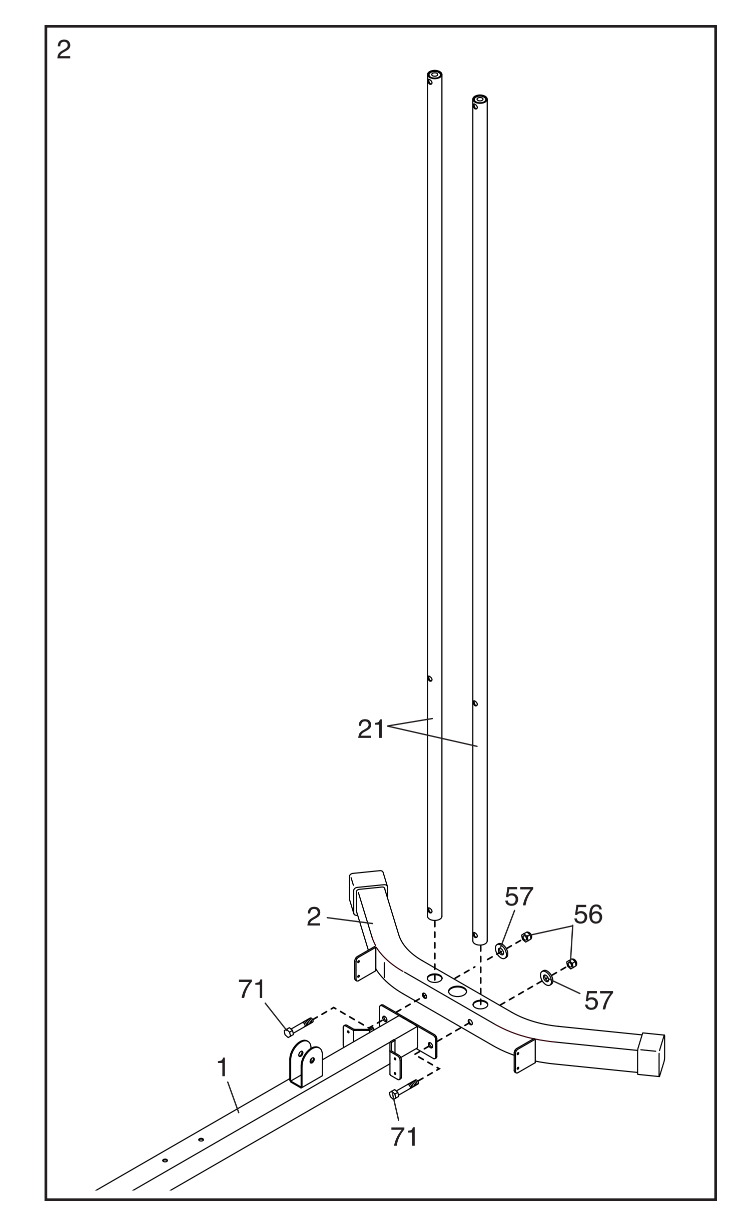
Montaje de la Armadura

1. **Para que el montaje sea más fácil, lea la información de la página 6 antes de comenzar.**

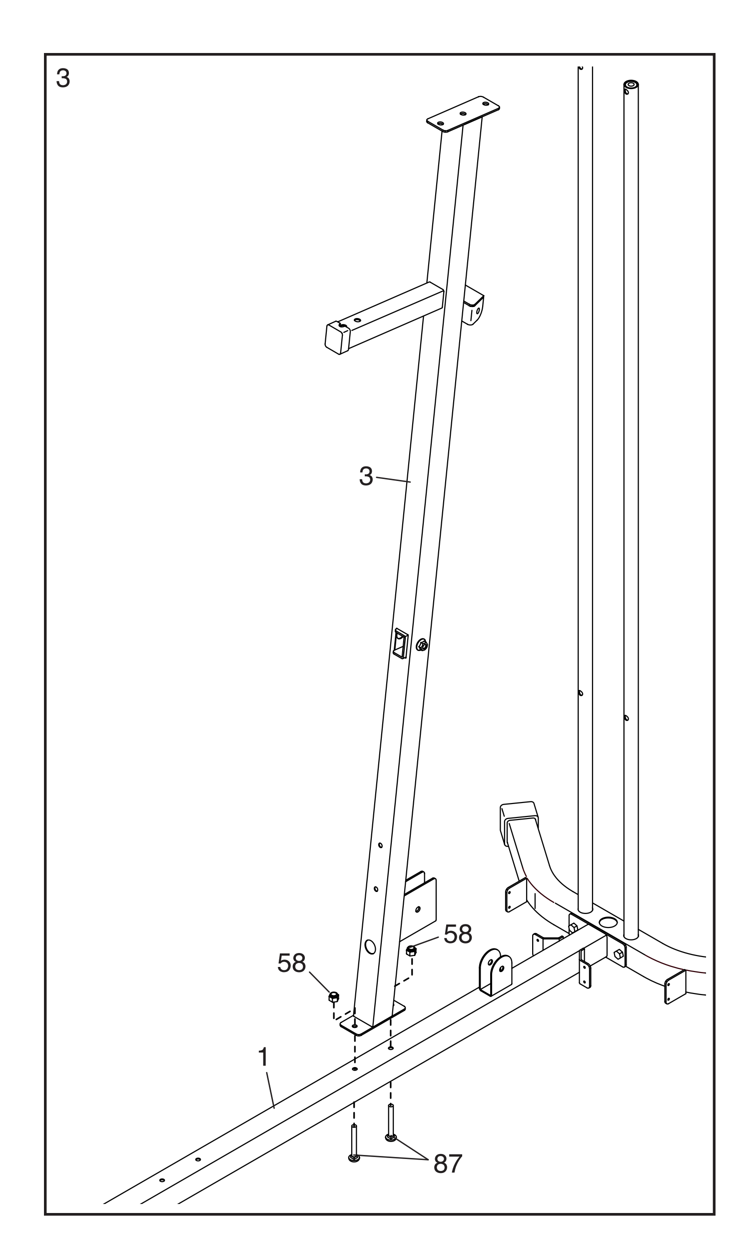
   Conecte la Placa para los Pies (38) a la Base (1) con un Perno M10 x 130mm (72) y una Contratuerca M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; la Placa para los Pies debe pivotar fácilmente.**



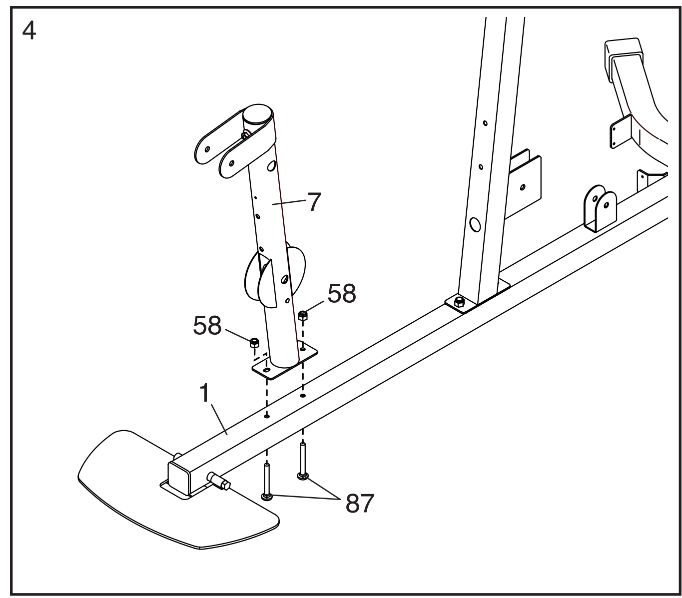
2. Conecte las Guías de Pesas (21) y la Base (1) al Estabilizador (2) con dos Pernos M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57) y dos Contratuercas M10 (56). **No apriete las Contratuercas todavía.**



3. Conecte el Montante Vertical (3) a la Base (1) con dos Pernos de Porte M8 x 63mm (87) y dos Contratuercas M8 (58). **No apriete las Contratuercas todavía.**

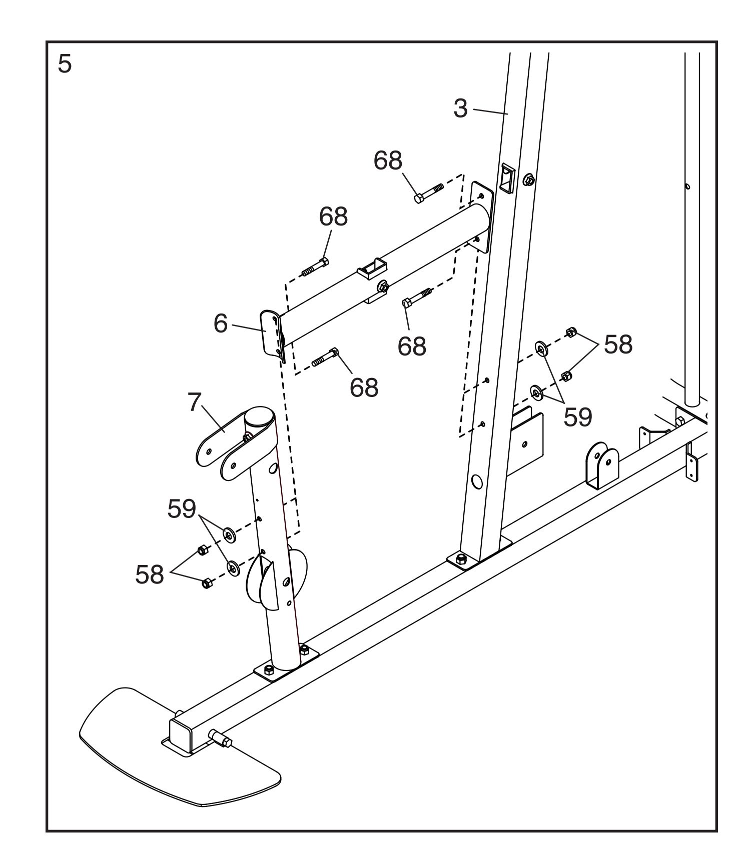


4. Conecte la Pata Delantera (7) a la Base (1) con dos Pernos de Porte M8 x 63mm (87) y dos Contratuercas M8 (58). **No apriete las Contratuercas todavía.**



5. Conecte el Tubo del Asiento (6) al Montante Vertical (3) con dos Pernos M8 x 65mm (68), dos Arandelas M8 (59), y dos Contratuercas M8 (58). **No apriete las Contratuercas todavía.**

   Conecte el Tubo del Asiento (6) a la Pata Delantera (7) de la misma forma.

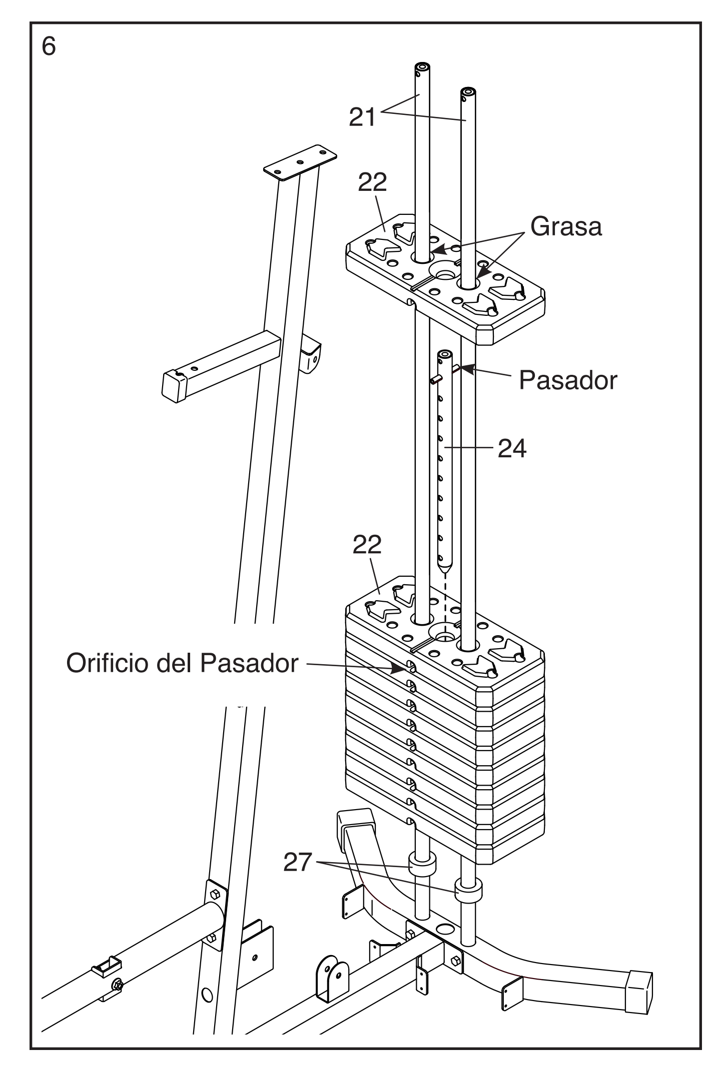


6. Deslice los dos Parachoques de Pesas (27) por las Guías de Pesas (21).

   Oriente nueve Pesas (22) con los orificios para pasadores en la parte inferior como se muestra. Deslice las Pesas por las Guías de Pesas (21).

   Introduzca el Selector de Peso (24) en las nueve Pesas (22). **Asegúrese de que el pasador del Selector de Peso esté orientado como se muestra.**

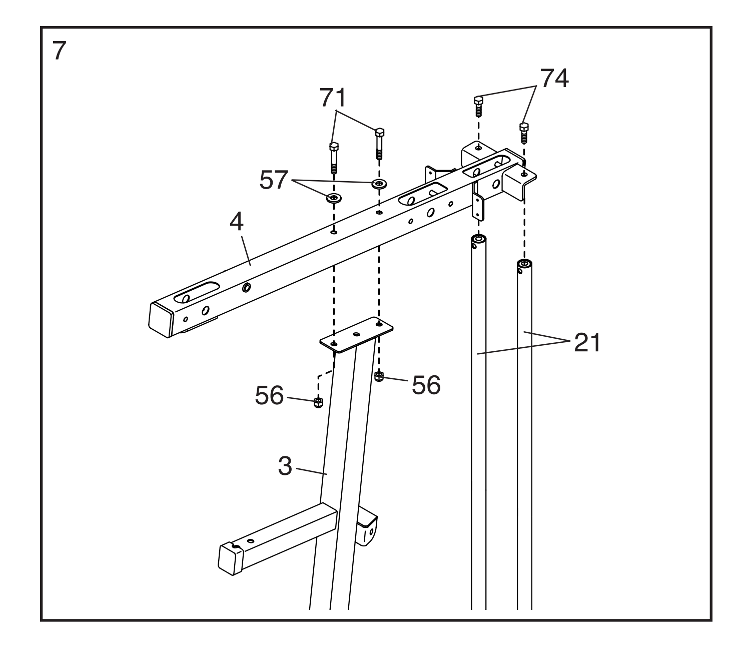
   Aplique un poco de la grasa incluida dentro de los orificios indicados en la Pesa (22) restante. A continuación, deslice la Pesa por las Guías de Pesas (21).



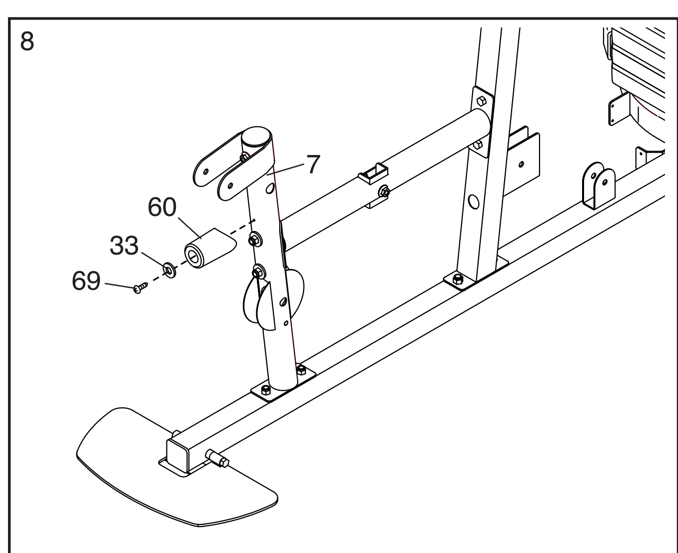
7. Conecte la Armadura Superior (4) al Montante Vertical (3) con dos Pernos M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), y dos Contratuercas M10 (56). **No apriete las Contratuercas todavía.**

   Conecte la Armadura Superior (4) a las Guías de Pesas (21) con dos Tornillos M10 x 25mm (74). **No ajuste los Tornillos todavía.**

   Vea los pasos 2 a 7. Apriete las Contratuercas M10 (56) y las Contratuercas M8 (58).

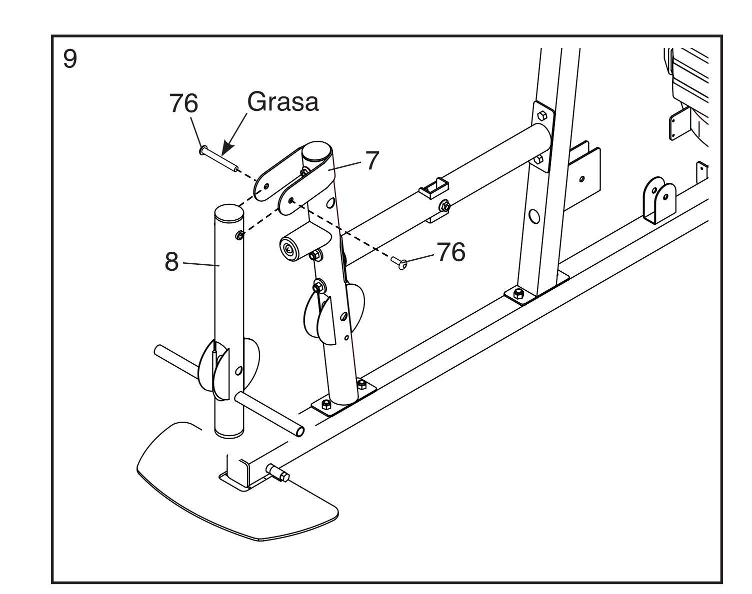


8. Conecte el Amortiguador de Pata (60) a la Pata Delantera (7) con un Tornillo Taladro M4 x 20mm (69) y una Arandela M4 (33). **Asegúrese de que el Amortiguador de Pata apunta hacia delante.**



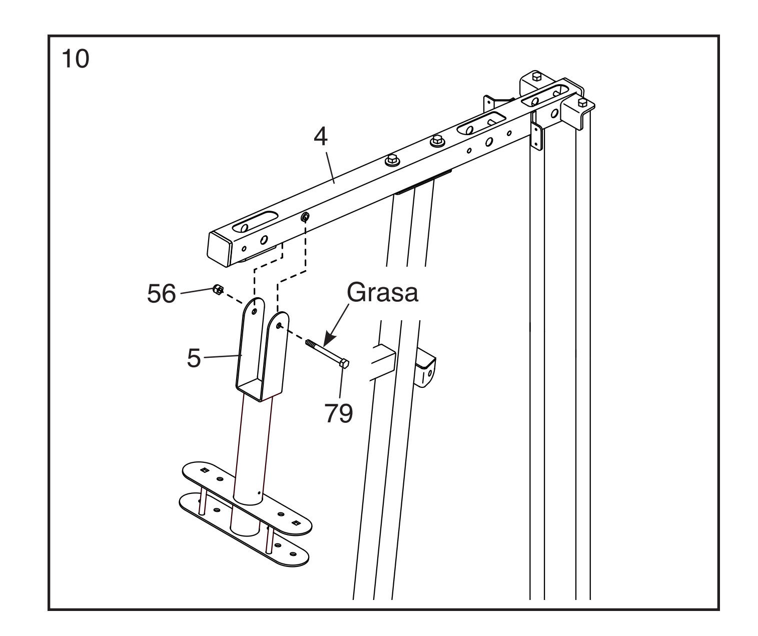
9. Aplique grasa a un Juego de Pernos M10 x 64mm (76).

   Conecte la Palanca para las Piernas (8) a la Pata Delantera (7) con el Juego de Pernos M10 x 64mm (76). **Asegúrese de que el barril del Juego de Pernos esté insertado por los lados del soporte en la Pata Delantera.**



10. Aplique grasa a un Perno M10 x 77mm (79).

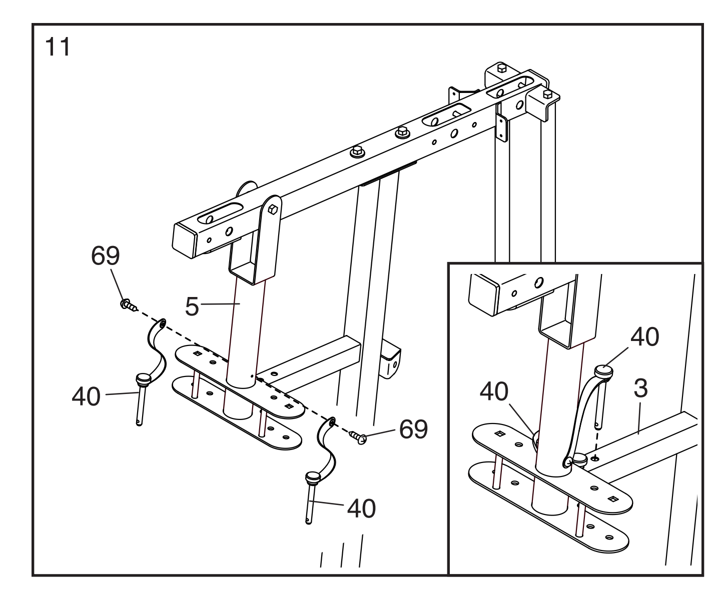
Conecte la Armadura de Pivote (5) a la Armadura Superior (4) con el Perno M10 x 77mm (79) y una Contratuerca M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; la Armadura de Pivote debe pivotar fácilmente.**



Montaje de los Brazos

11. Conecte los dos Pernos del Brazo (40) a la Armadura de Pivote (5) con dos Tornillos Taladro M4 x 20mm (69).

Vea el diagrama incluido. Introduzca los Pernos del Brazo (40) en los orificios indicados del Montante Vertical (3).



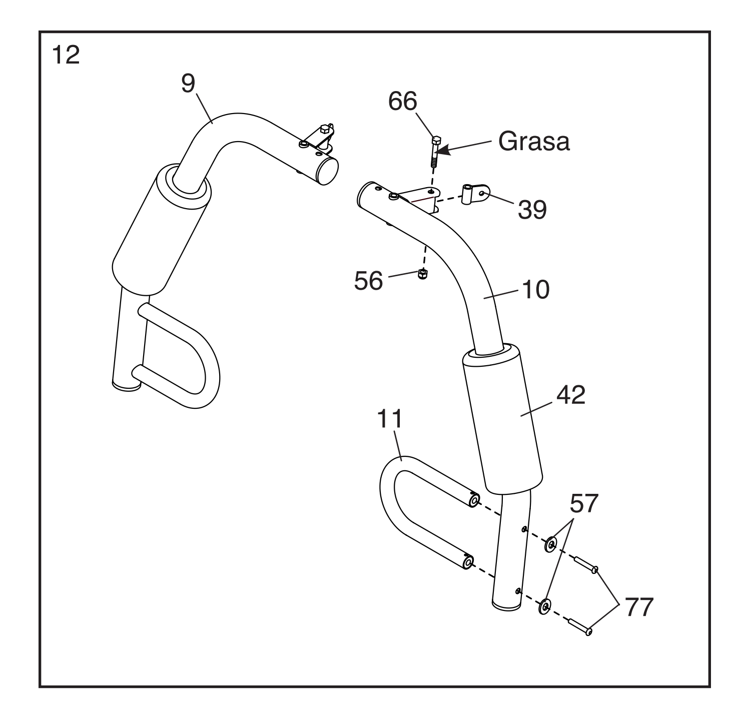
12. Aplique grasa a un Perno M10 x 51mm (66).

Conecte un Pivote de Cable (39) al Brazo Izquierdo (10) con el Perno M10 x 51mm (66) y una Contratuerca M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; el Pivote de Cable debe pivotar fácilmente.**

Humedezca el interior de una Almohadilla de Espuma Grande (42) con agua jabonosa. Deslice la Almohadilla de Espuma Grande por el Brazo Izquierdo (10).

Conecte un Manubrio (11) al Brazo Izquierdo (10) con dos Tornillos Botón M10 x 25mm (77) y dos Arandelas M10 (57).

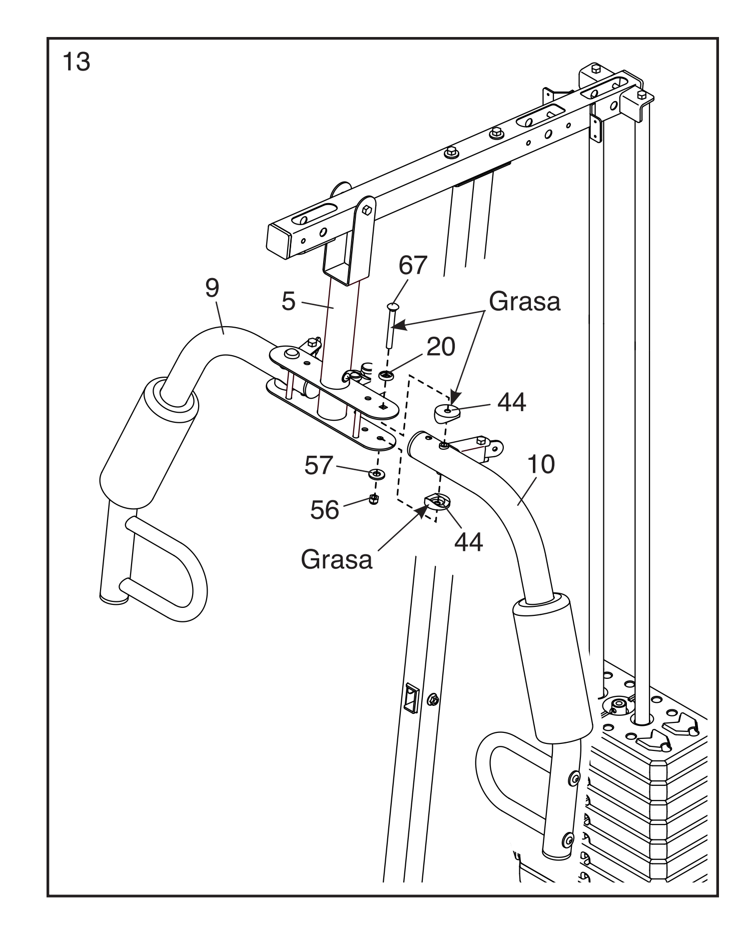
Conecte el Brazo Derecho (9) de la misma manera.



13. Engrase un Perno de Porta Pesas M10 x 86mm (67) y dos Bujes del Brazo (44).

    Conecte el Brazo Izquierdo (10) a la Armadura de Pivote (5) con el Perno de Porte M10 x 86mm (67), un Buje del Perno de Porte (20), los dos Bujes del Brazo (44), una Arandela M10 (57) y una Contratuerca M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; el Brazo Izquierdo debe pivotar fácilmente.**

    Conecte el Brazo Derecho (9) a la Armadura de Pivote (5) de la misma forma.



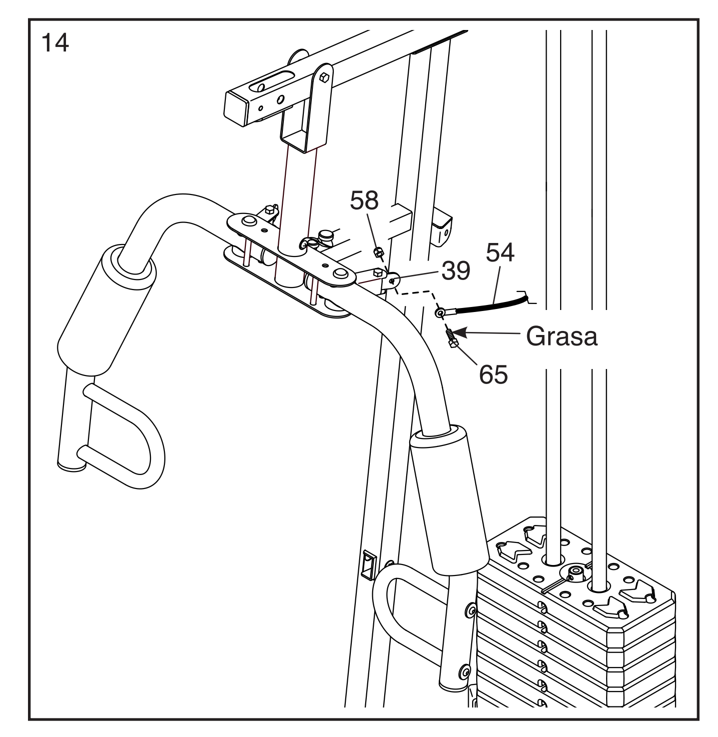
Montaje de los Cables

14. **Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 24 para identificar los cables a medida que los monta.**

    Identifique el Cable del Brazo (54).

    Engrase un Perno con Collar M8 x 22mm (65).

    Conecte el Cable del Brazo (54) al Pivote de Cable Izquierdo (39) con el Perno con Collar M8 x 22mm (65) y una Contratuerca M8 (58).

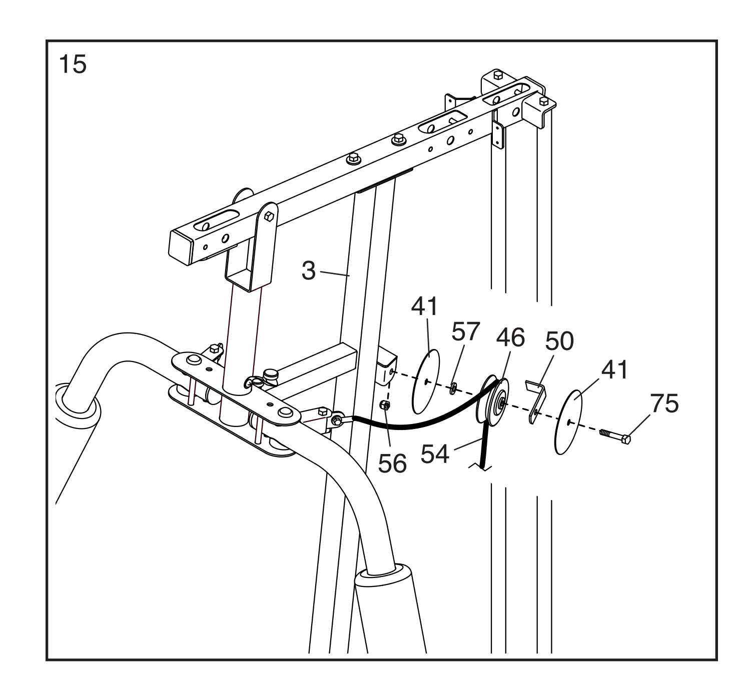


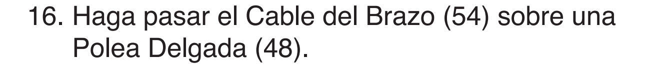
15. Identifique las dos Poleas en V (46), las nueve Poleas Gruesas (no se muestran) y las dos Poleas Delgadas (no se muestran).

Haga pasar el Cable del Brazo (54) sobre una Polea en V (46).

Conecte la Polea en V (46), una Trampa de Cable Grande (50), dos Protectores Totales (41), y una Arandela M10 (57) al Montante Vertical (3) con un Perno M10 x 63mm (75) y una Contratuerca M10 (56).

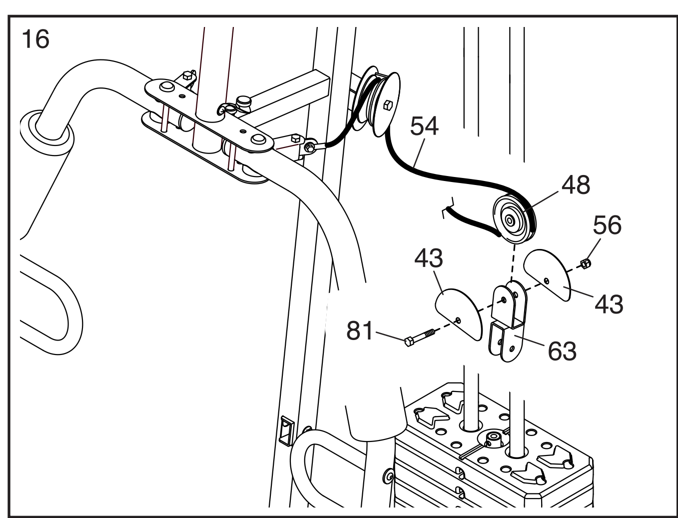
Asegúrese de que la Trampa de Cable Grande (50) esté orientada para sostener el Cable del Brazo (54) en el surco de la Polea en V (46).





16. Haga pasar el Cable del Brazo (54) sobre una Polea Delgada (48).

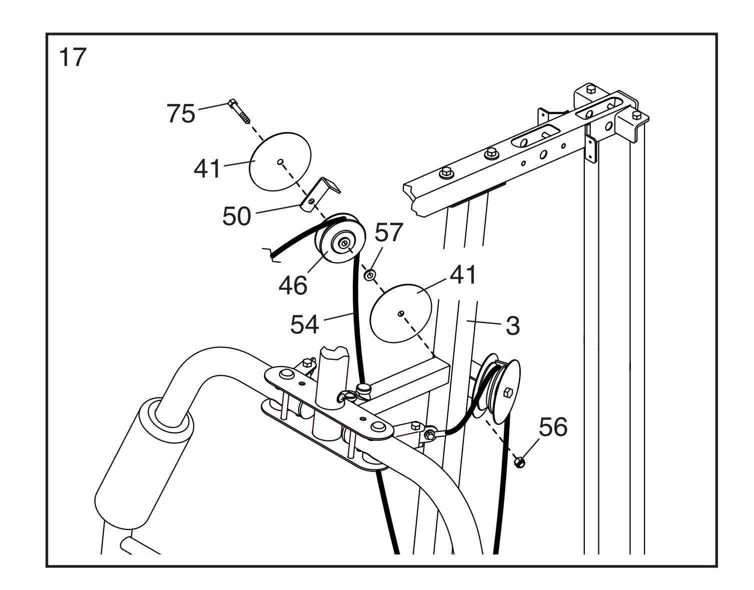
Conecte la Polea Delgada (48) y dos Protectores en Mitad (43) al Soporte en U Doble (63) con un Perno M10 x 46mm (81) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que los Protectores en Mitad estén en la parte externa del Soporte en U doble como se muestra.**



17. Haga pasar el Cable del Brazo (54) sobre una Polea en V (46).

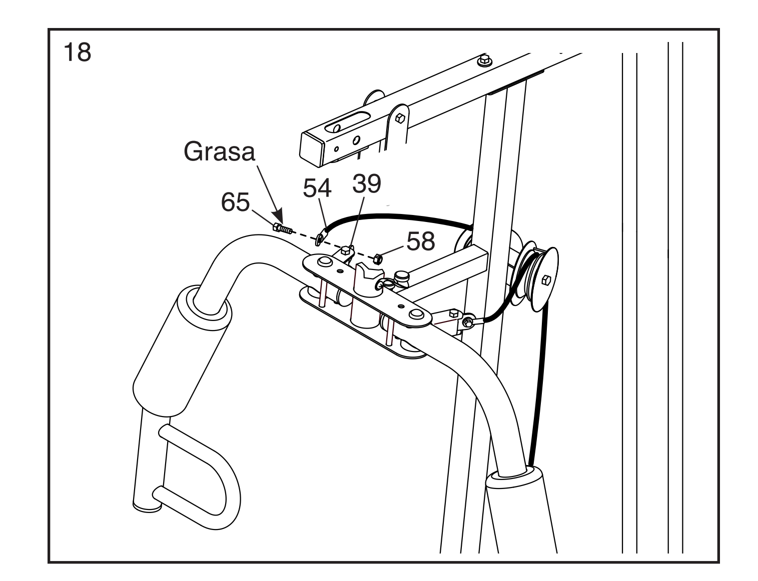
Conecte la Polea en V (46), una Trampa de Cable Grande (50), dos Protectores Totales (41), y una Arandela M10 (57) al Montante Vertical (3) con un Perno M10 x 63mm (75) y una Contratuerca M10 (56).

Asegúrese de que la Trampa de Cable Grande (50) esté orientada para sostener el Cable del Brazo (54) en el surco de la Polea en V (46).



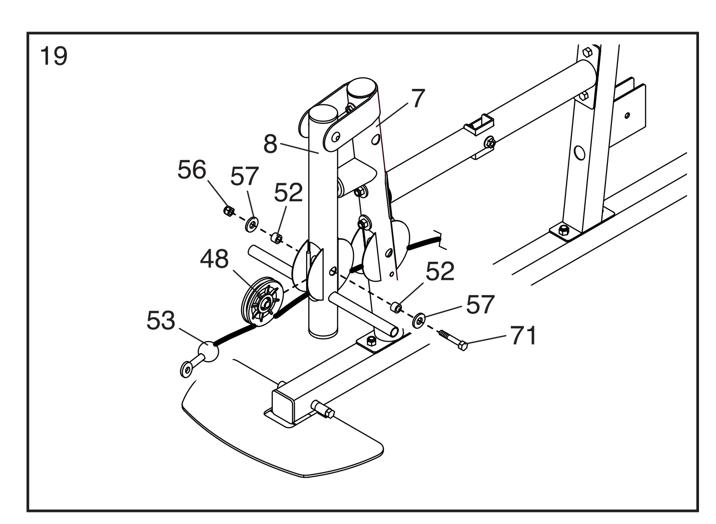
18. Engrase un Perno con Collar M8 x 22mm (65).

Conecte el Cable del Brazo (54) al Pivote de Cable derecho (39) con el Perno con Collar M8 x 22mm (65) y una Contratuerca M8 (58).

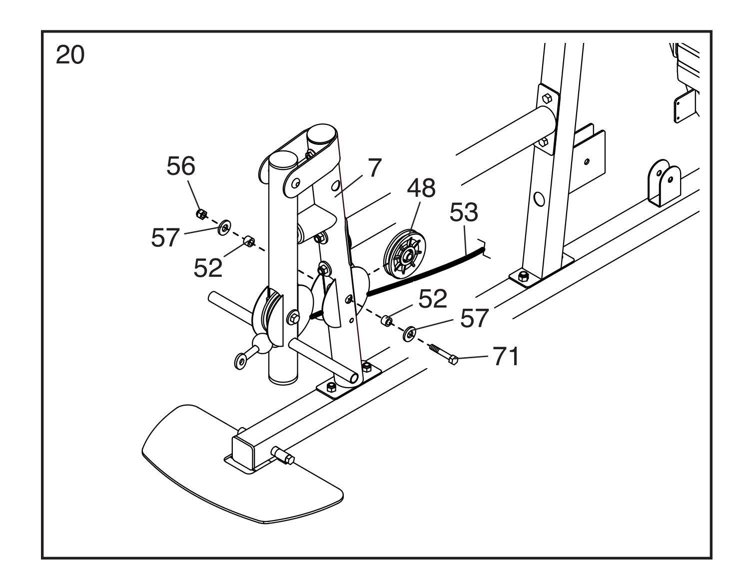


19. **Identifique el Cable Inferior (53).** Haga pasar el Cable Inferior por la Palanca para las Piernas (8) y por la Pata Delantera (7).

Conecte una Polea Gruesa (48) dentro de la Palanca para las Piernas (8), por encima del Cable Inferior (53), con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 13mm (52) y una Contratuerca M10 (56).

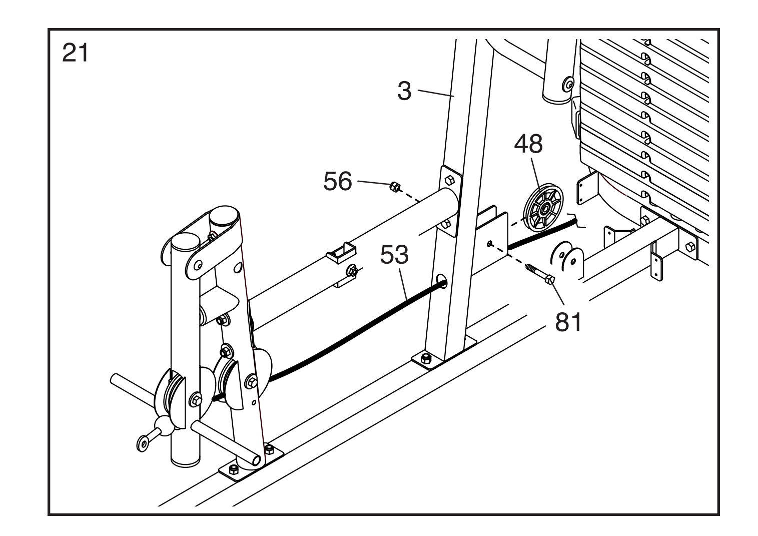


20. Conecte una Polea Gruesa (48) dentro de la Pata Delantera (7), por encima del Cable Inferior (53), con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 13mm (52) y una Contratuerca M10 (56).



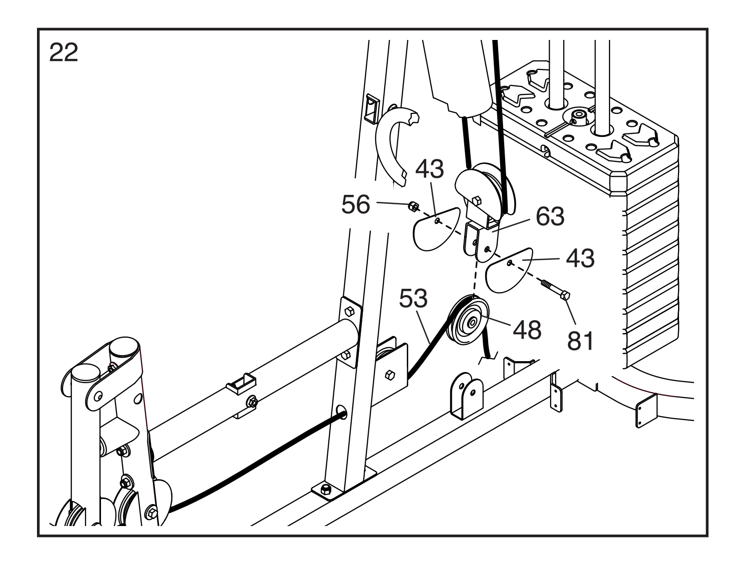
21. Haga pasar el Cable Inferior (53) a través del Montante Vertical (3) y por debajo de una Polea Gruesa (48).

    Conecte la Polea Gruesa (48) dentro del Montante Vertical (3) con un Perno M10 x 46mm (81) y una Contratuerca M10 (56).



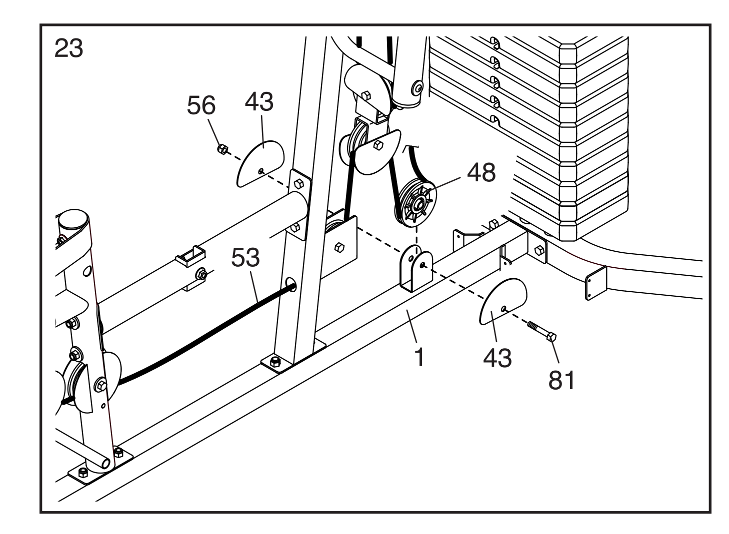
22. Pase el Cable Inferior (53) sobre una Polea Gruesa (48).

    Conecte la Polea Gruesa (48) y dos Protectores en Mitad (43) al Soporte en U Doble (63) con un Perno M10 x 46mm (81) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que los Protectores en Mitad estén en la parte externa del Soporte en U Doble como se muestra.**



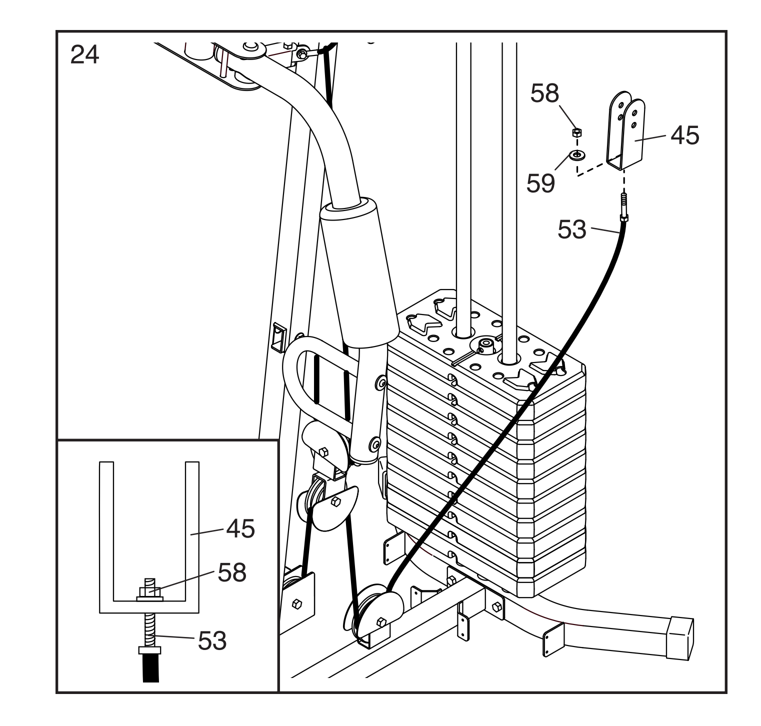
23. Pase el Cable Inferior (53) por debajo de una Polea Gruesa (48).

    Conecte la Polea Gruesa (48) y dos Protectores en Mitad (43) a la Base (1) con un Perno M10 x 46mm (81) y una Contratuerca M10 (56). **Asegúrese de que los Protectores en Mitad estén en la parte externa del Soporte como se muestra.**



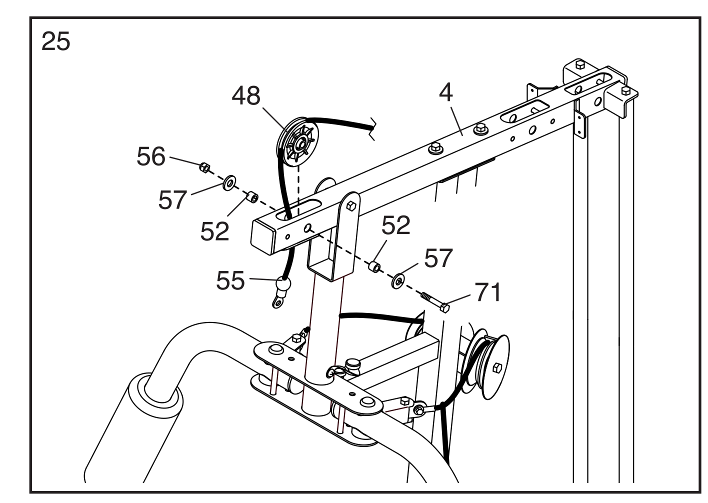
24. Conecte el Cable Inferior (53) al Soporte en U (45) con una Arandela M8 (59) y una Contratuerca M8 (58).

Vea el diagrama incluido. No apriete demasiado la Contratuerca M8 (58); enrósquela al extremo del Cable Inferior (53) de manera que sólo sobresalgan dos pasos de rosca por encima de la Contratuerca.



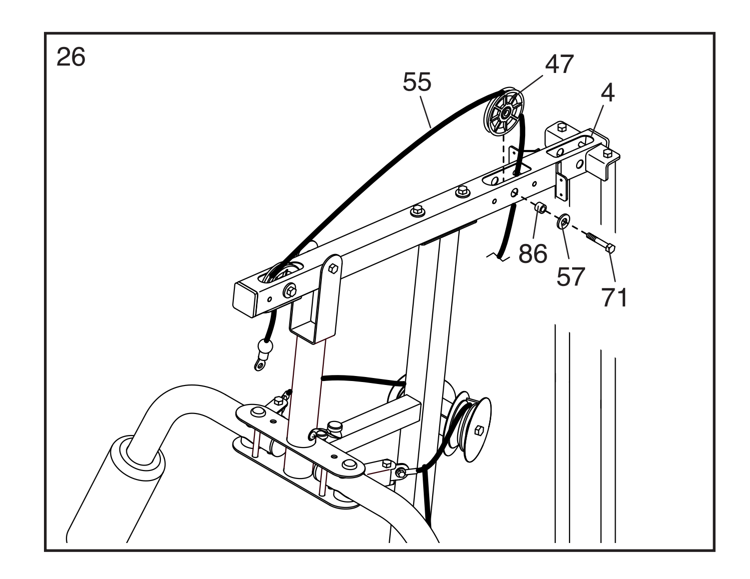
25. **Identifique el Cable Superior (55).** Haga pasar el Cable Superior a través de la Armadura Superior (4) y sobre una Polea Gruesa (48).

Conecte la Polea Gruesa (48) dentro de la Armadura Superior (4) con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Espaciadores 13mm (52) y una Contratuerca M10 (56).



26. Haga pasar el Cable Superior (55) sobre una Polea Delgada (47) y hacia abajo a través de la Armadura Superior (4).

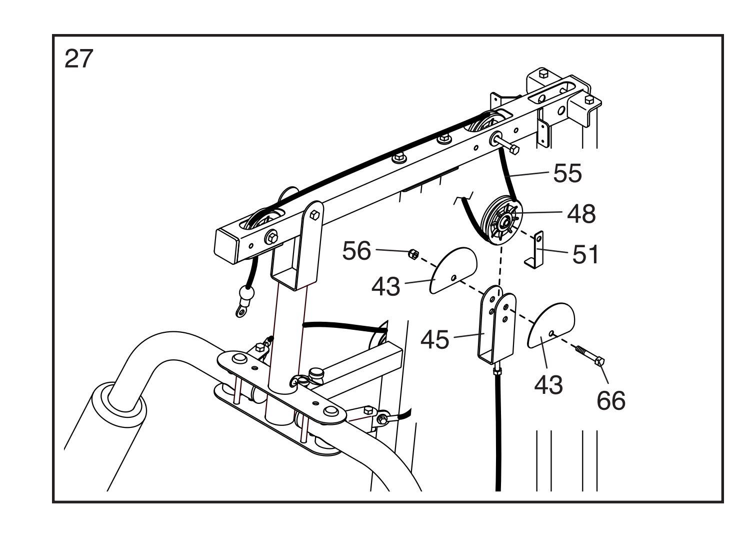
Conecte la Polea Delgada (47) dentro de la Armadura Superior (4) con un Perno M10 x 67mm (71), una Arandela M10 (57) y un Espaciador 11mm (86). **Asegúrese de que la Polea Delgada no se salga de la Armadura Superior mientras ejecuta los pasos 27 y 28.**



27. Enrolle el Cable Superior (55) por debajo de una Polea Gruesa (48).

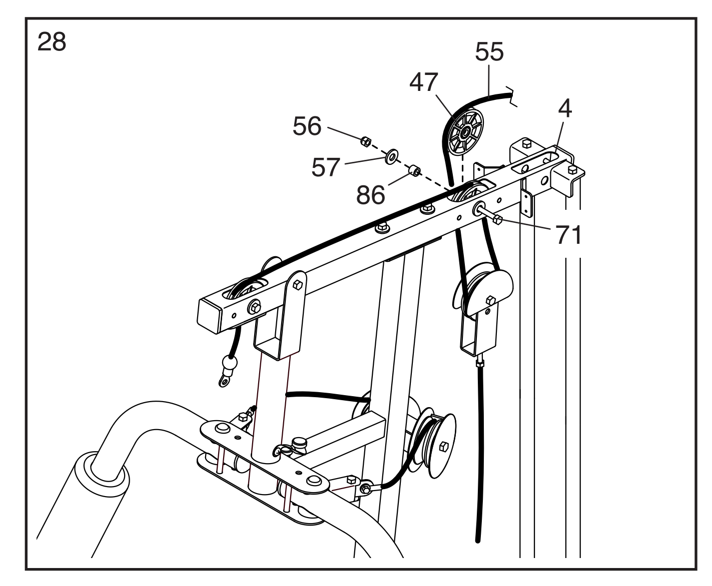
Conecte la Polea Gruesa (48), una Trampa de Cable Pequeña (51) y dos Protectores en Mitad (43) al orificio superior del Soporte en U (45) con un Perno M10 x 51mm (66) y una Contratuerca M10 (56).

Asegúrese de que la Trampa de Cable Pequeña (51) esté orientada para sostener el Cable Superior (55) en el surco de la Polea Gruesa (48) y que los Protectores en Mitad (43) estén en la parte externa del Soporte en U (45).



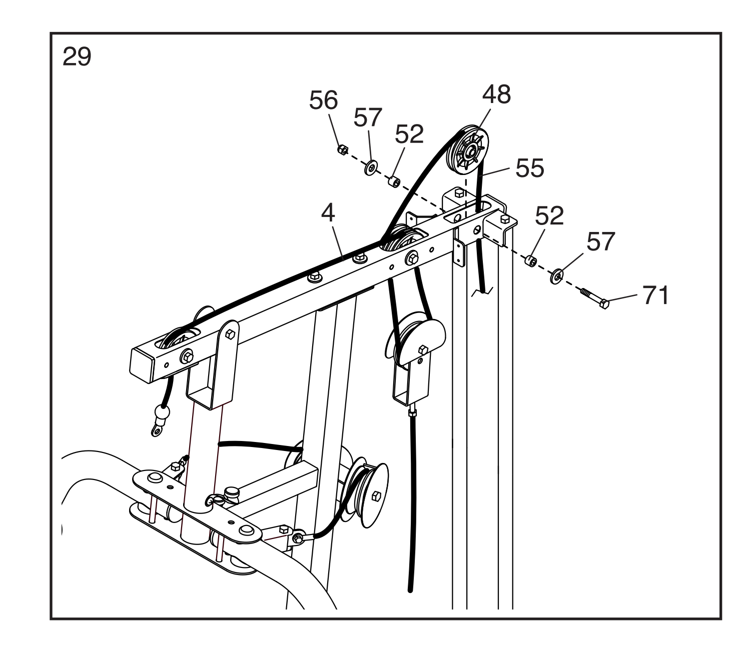
28. Haga pasar el Cable Superior (55) hacia arriba a través de la Armadura Superior (4) y sobre una Polea Delgada (47).

Conecte la Polea Delgada (47) dentro de la Armadura Superior (4) con el Perno M10 x 67mm (71) utilizado en el paso 26, un Espaciador 11mm (86), una Arandela M10 (57) y una Contratuerca M10 (56).



29. Haga pasar el Cable Superior (55) sobre una Polea Gruesa (48) y hacia abajo a través de la Armadura Superior (4).

Conecte la Polea Gruesa (48) dentro de la Armadura Superior (4) con un Perno M10 x 67mm (71), dos Arandelas M10 (57), dos Separadores 13mm (52) y una Contratuerca M10 (56).

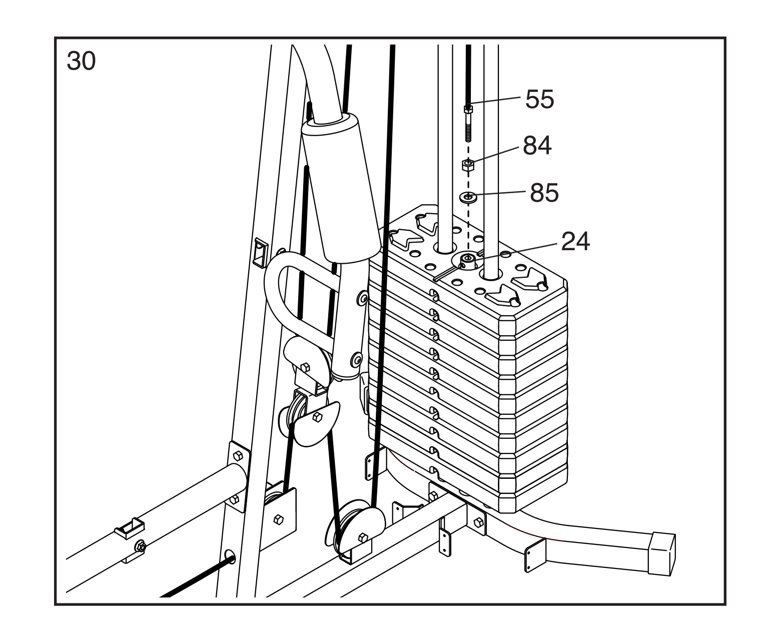


30. Enrosque la Tuerca M12 (84) en el Cable Superior (55) hasta el final.

Coloque una Arandela Grande (85) en la parte superior del Selector de Peso (24).

Apriete el Cable Superior (55) en el Selector de Peso (24) hasta eliminar la holgura de los cables.

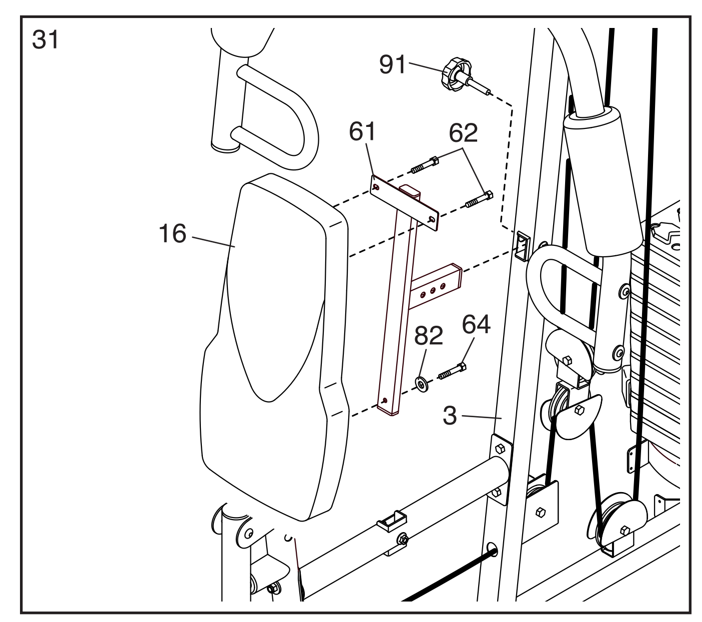
Luego, apriete la Tuerca M12 (84) contra la Arandela Grande (85).



Montaje del Asiento

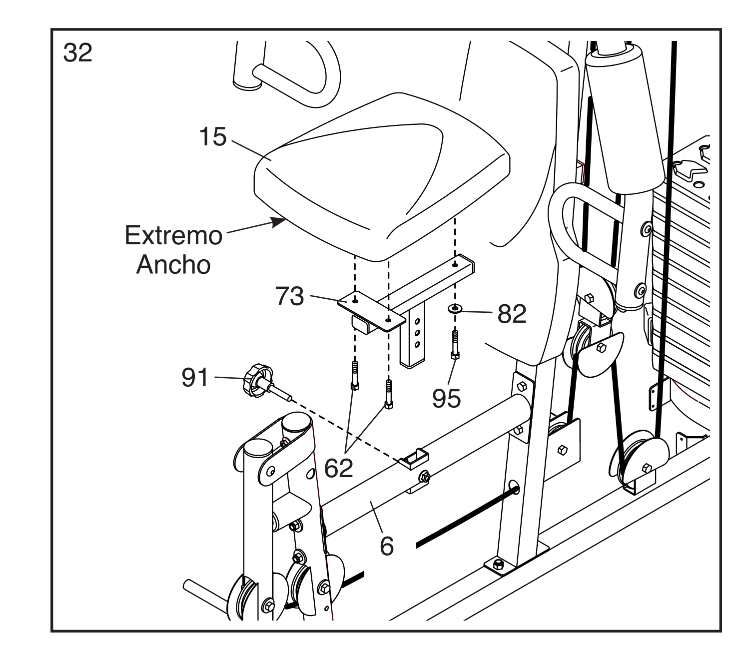
31. Conecte el Respaldo (16) a la Armadura del Respaldo (61) con dos Tornillos M6 x 16mm (62), un Tornillo M6 x 32mm (64) y una Arandela M6 (82).

Introduzca la Armadura del Respaldo (61) en el Montante Vertical (3) y apriete la Perilla Larga (91) en el Montante Vertical y en uno de los orificios de la Armadura del Respaldo.



32. Fije el Asiento (15) a la Armadura del Asiento (73) con dos Tornillos M6 x 16mm (62), un Tornillo M6 x 38mm (95), y una Arandela M6 (82).

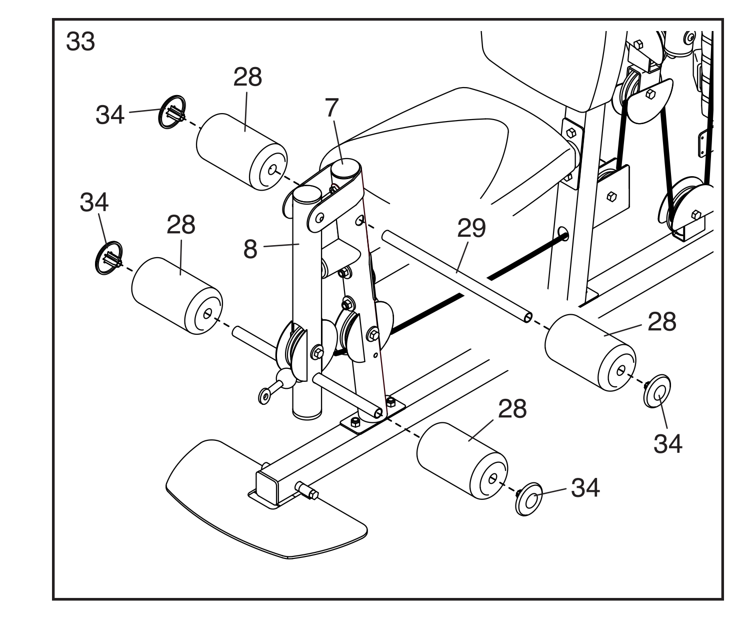
Introduzca la Armadura del Asiento (73) en el Tubo del Asiento (6) y apriete la Perilla Larga (91) en el Tubo del Asiento y en los orificios de la Armadura del Asiento.



33. Introduzca el Tubo de la Almohadilla (29) en la Pata Delantera (7).

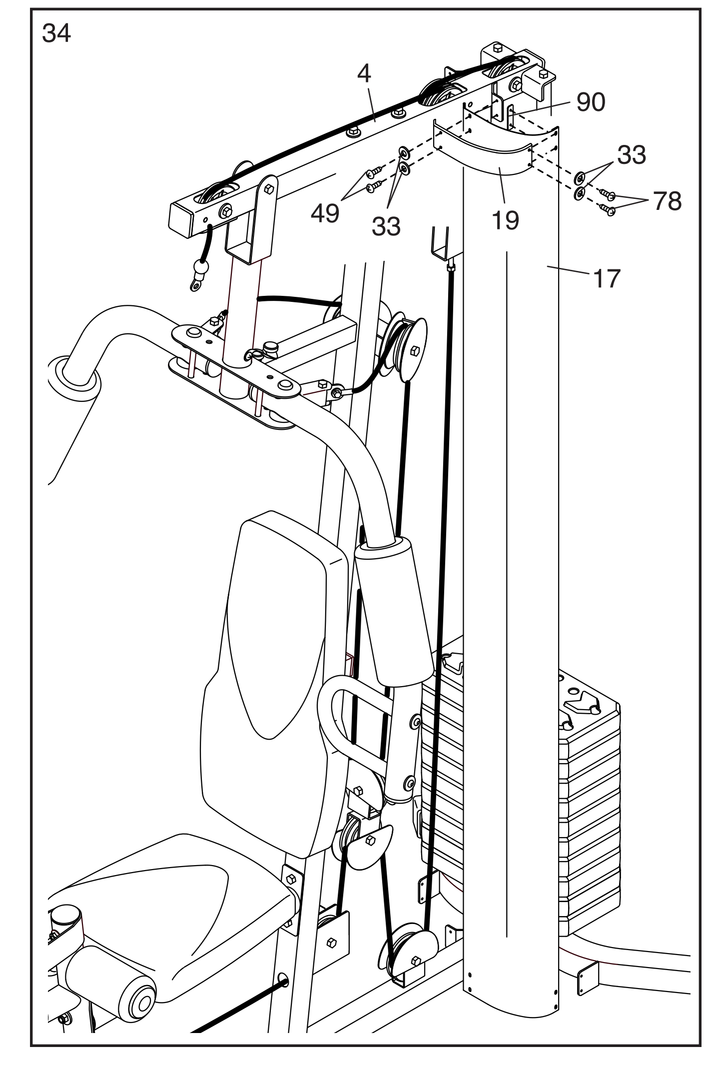
Deslice una Almohadilla de Espuma Pequeña (28) por cada lado del Tubo de la Almohadilla (29). Luego presione una Tapa de la Almohadilla (34) en cada Almohadilla de Espuma Pequeña.

Deslice una Almohadilla de Espuma Pequeña (28) por cada extremo de la Palanca para las Piernas (8). Luego presione una Tapa de la Almohadilla (34) en cada Almohadilla de Espuma Pequeña.



34. Conecte un Soporte de la Cubierta (19) y la parte superior de la Cubierta Izquierda (17) al lado izquierdo de la Armadura Superior (4) con dos Tornillos Taladro M4,2 x 16mm (49) y dos Arandelas M4 (33). **Todavía no ajuste los Tornillos.**

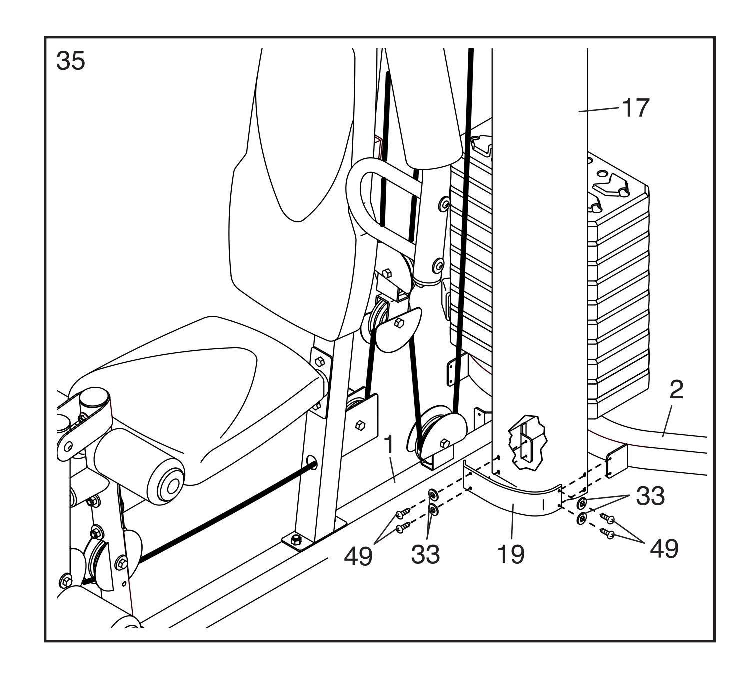
Luego conecte una Abrazadera de la Cubierta (90) a la parte superior de la Cubierta Izquierda (17) y al Soporte de la Cubierta (19) con dos Tornillos M4 x 12mm (78) y dos Arandelas M4 (33). **Todavía no ajuste los Tornillos.**



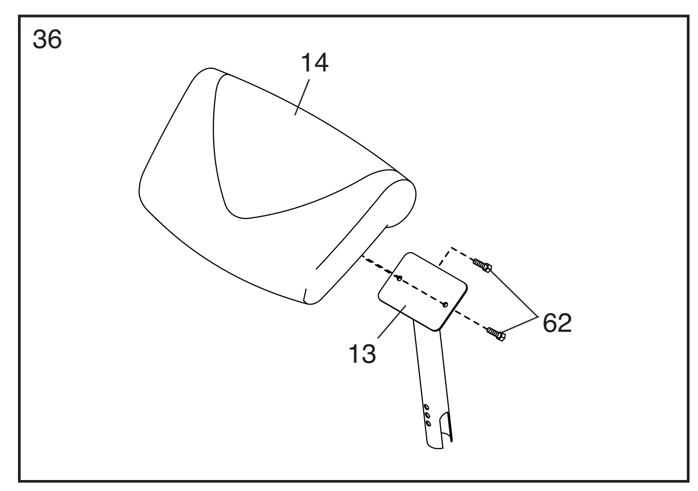
35. Conecte un Soporte de la Cubierta (19) y la parte inferior de la Cubierta Izquierda (17) a la Base (1) y al Estabilizador (2) con cuatro Tornillos Taladro M4,2 x 16mm (49) y cuatro Arandelas M4 (33). **Todavía no ajuste los Tornillos.**

Repita los pasos 34 y 35 para fijar la Cubierta Derecha (no se muestra).

Vea los pasos 34 y 35. Apriete los Tornillos Taladro M4,2 x 16mm (49) y los Tornillos M4 x 12mm (78).



36. Conecte la Almohadilla de Doblez (14) al Poste de Doblez (13) con dos Tornillos M6 x 16mm (62).



37. Asegúrese de que todas las piezas hayan sido ajustadas apropiadamente. El uso de las piezas restantes se explicará en la sección AJUSTES, que comienza en la página 21.

Antes de usar el banco de pesas, tire varias veces de cada cable para asegurarse de que éstos se mueven con suavidad sobre las poleas. Si uno de los cables no se mueve con suavidad, encuentre el problema y corríjalo.

IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, podrían dañarse al utilizar un gran peso. Vea el cableado correcto en el DIAGRAMA DE LOS CABLES de la página 24. Si hay alguna holgura en los cables, deberá eliminarla apretando estos últimos. Vea MANTENIMIENTO en la página 25.

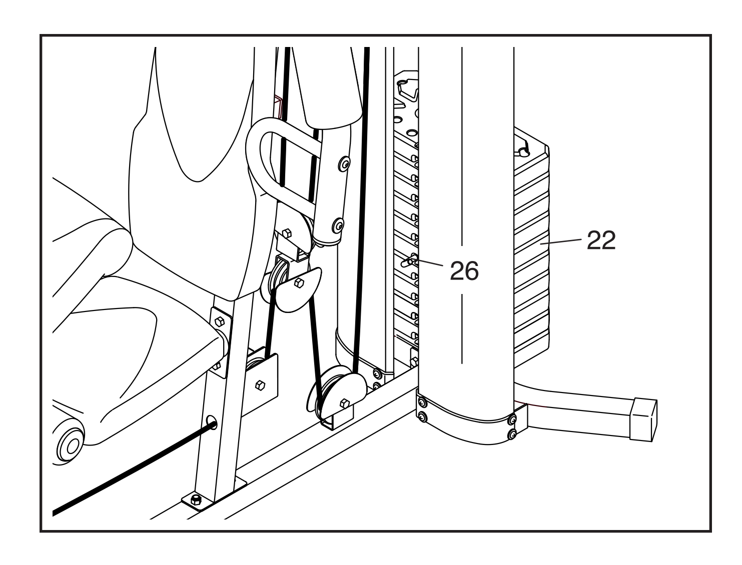
AJUSTES

Esta sección explica cómo ajustar el sistema de entrenamiento. Vea las GUÍA DE EJERCICIOS en la página 26 para información importante sobre cómo sacar el mejor beneficio de su programa de ejercicios. También, consulte la guía de ejercicios adjunta para ver la forma correcta de varios ejercicios.

Cada vez que se utilice el sistema de entrenamiento hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

CAMBIO DE LA CONFIGURACIÓN DE PESO

Para cambiar la configuración de la pila de pesas, introduzca un Pasador de Pesas (26) por debajo de la Pesa (22) deseada. Introduzca el Pasador de Pesas de manera que el extremo curvo haga contacto con la pila de pesas. Gire el extremo curvo hacia abajo.

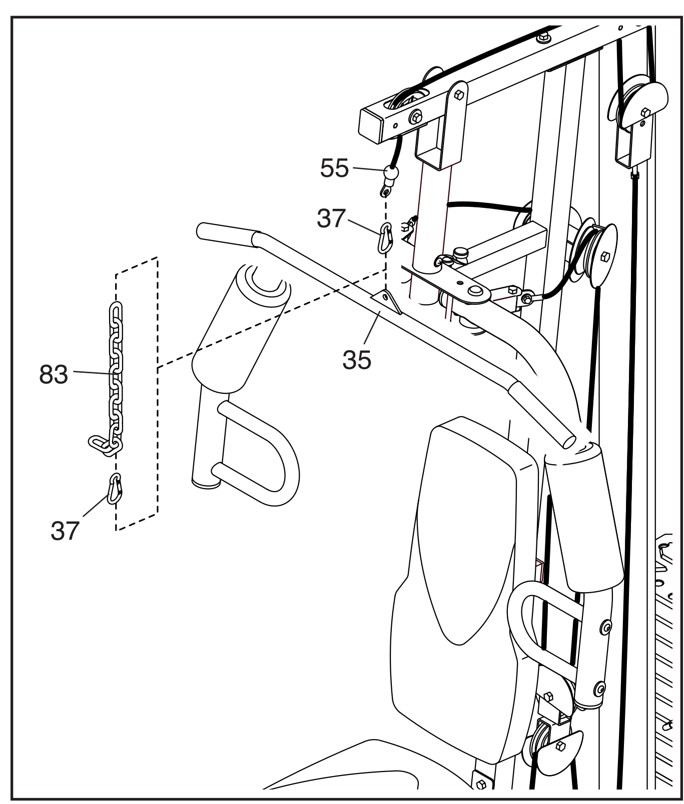


Nota: Debido a los cables y las poleas, la cantidad de resistencia de cada estación de ejercicios puede diferir del ajuste de peso. Use la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS de la página 23 para encontrar la cantidad aproximada de resistencia en cada estación de pesas.



FIJACIÓN DE LOS ACCESORIOS

Conecte la Barra Lateral (35) al Cable Superior (55) en la estación de polea superior con un Soporte de Cable (37).



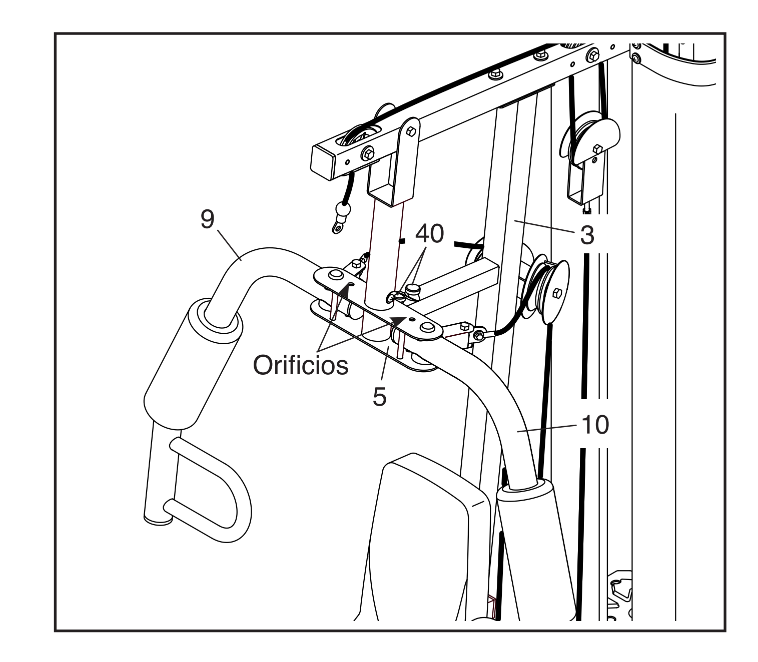
Para algunos ejercicios, conecte una Cadena (83) entre la Barra Lateral (35) y el Cable Superior (55) con dos Soportes de Cables (37). **Ajuste la longitud de la Cadena entre la Barra Lateral y el Cable Superior de modo que la Barra Lateral se encuentre en la posición de inicio correcta para el ejercicio que va a realizar.**

La Barra Lateral (35) o la Correa de Asidero (no se muestra) pueden fijarse a cualquiera de las estaciones de polea de la misma manera.

CONVERSIÓN DE LOS BRAZOS

Para usar los Brazos (9, 10) como brazos de mariposa, introduzca los Pernos del Brazo (40) en los orificios del Montante Vertical (3) como se muestra.

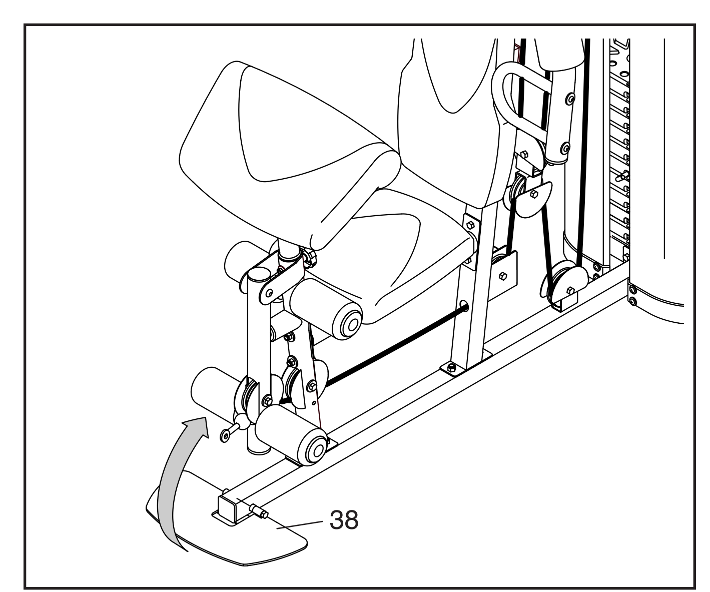
Para usar los Brazos (9, 10) como brazos para press, introduzca los Pernos del Brazo (40) en los orificios de la Armadura de Pivote (5) y de los Brazos.



CONVERSIÓN DE LA PLACA PARA LOS PIES

Para usar la Placa para los Pies (38) como apoyo para los pies mientras usa la estación de polea inferior, gire dicha placa hacia arriba.

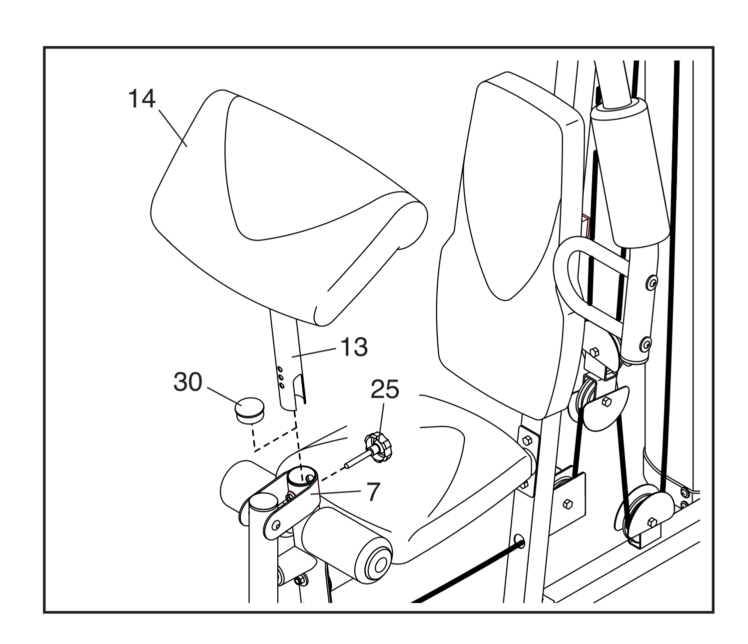
Cuando no esté utilizando la Placa para los Pies (38) como apoyo para los pies, gírela hacia abajo de manera que quede horizontal sobre el piso.



USO DE LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para usar la Almohadilla de Doblez (14), primeramente retire la Tapa Interna Redonda 50mm (30) de la Pata Delantera (7). Introduzca el Poste de Doblez (13) en la Pata Delantera, y fíjelo con la Perilla Corta (25).

Cuando realice un ejercicio que no requiera la Almohadilla de Doblez (14), retírela y coloque la Tapa Interna Redonda 50mm (30) en la Pata Delantera (7). Guarde la Almohadilla de Doblez lejos del sistema de entrenamiento.



BLOQUEO DE LA PILA DE PESAS

Para bloquear la pila de pesas tras cada entrenamiento, introduzca el Pasador de Seguridad (89) a través de una de la Guías de Pesas (21) y conecte el Seguro (88) del Pasador de Seguridad.

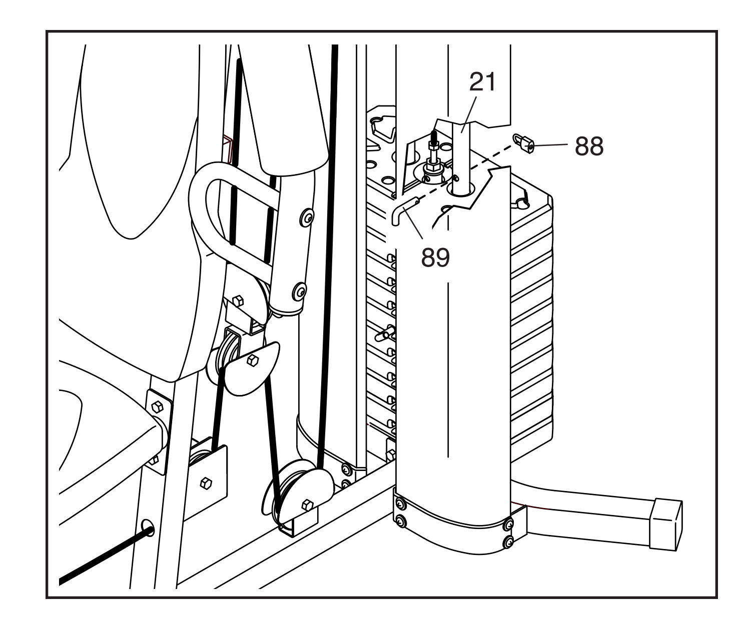


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

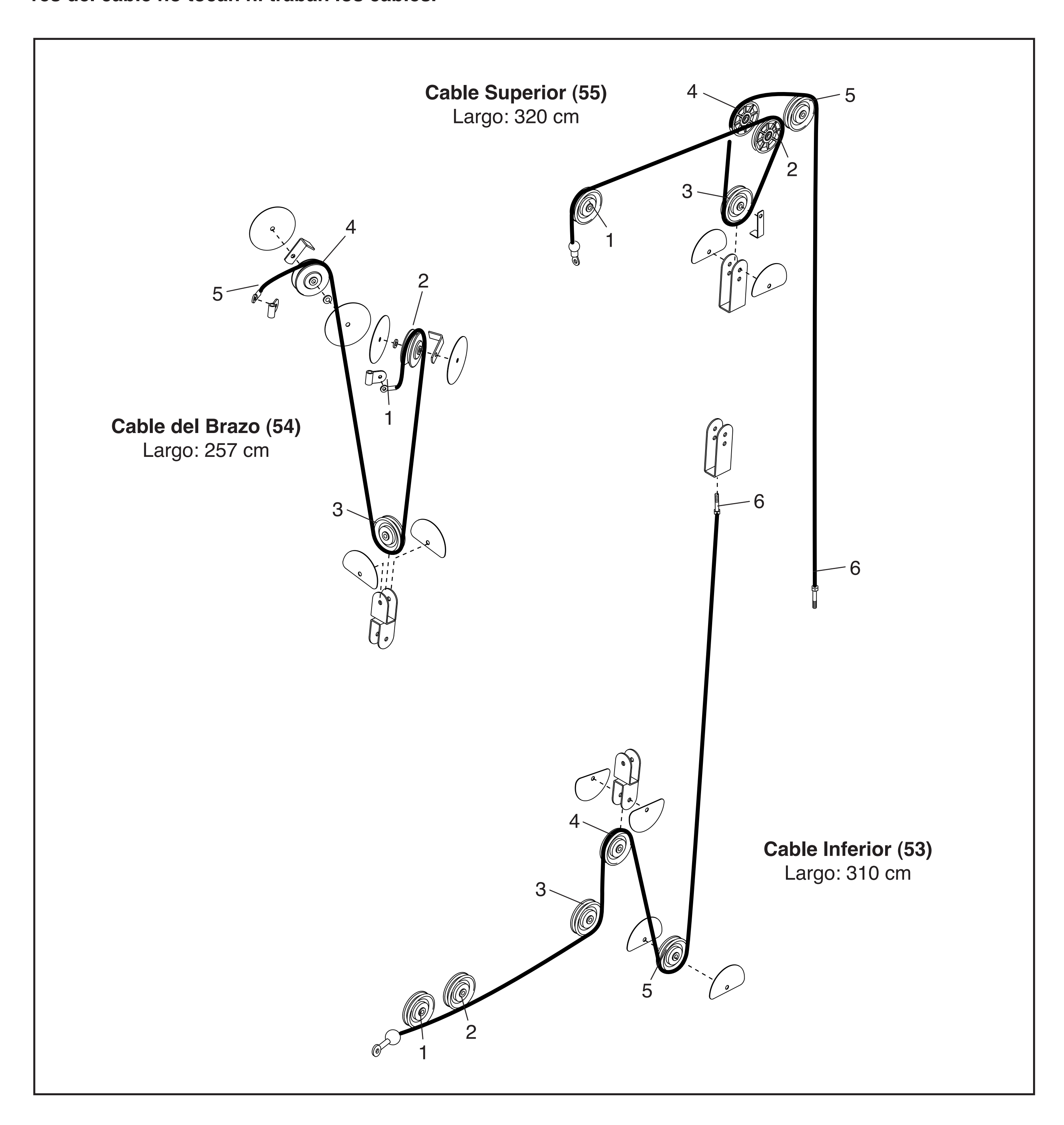
La tabla de abajo muestra la resistencia de pesas aproximada en cada estación de ejercicios. Los números que aparecen en la columna izquierda se refieren a las pesas de 12,5 libras. **Nota: La resistencia de los brazos de mariposa que se muestra es la resistencia para cada brazo de mariposa. La resistencia real en cada estación puede variar debido a las diferencias en pesos individuales así como a la fricción entre los cables, las poleas y las guías de pesas.**

PESA	BRAZO DE MARIPOSA (libras)	BRAZO DE PRENSA (libras)	POLEA SUPERIOR (libras)	PALANCA PIERNAS (libras)	POLEA INFERIOR (libras)
1	19	53	22	63	57
2	24	78	36	104	84
3	32	100	53	132	112
4	40	116	64	153	140
5	44	140	79	180	173
6	50	165	93	201	198
7	57	190	107	239	227
8	65	218	118	276	259
9	74	240	131	303	288
10	79	276	145	330	320

Nota: 1 libra = 0,45 kg

DIAGRAMA DE LOS CABLES

El diagrama que aparece más abajo muestra el cableado correcto. Los números de cada diagrama indican la ruta correcta de cada cable. Use el diagrama para asegurarse de que tanto los cables como los protectores del cable se han montado correctamente. Si los cables o los protectores del cable no están correctamente ensamblados, el sistema de entrenamiento no funcionará correctamente y podría sufrir daños. **Asegúrese de que los protectores del cable no tocan ni traban los cables.**



MANTENIMIENTO

Cada vez que se utilice el sistema de entrenamiento hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada. Para limpiar el sistema de entrenamiento use un paño húmedo y detergente suave, no abrasivo; **no utilice disolventes para limpiar el sistema de entrenamiento.**

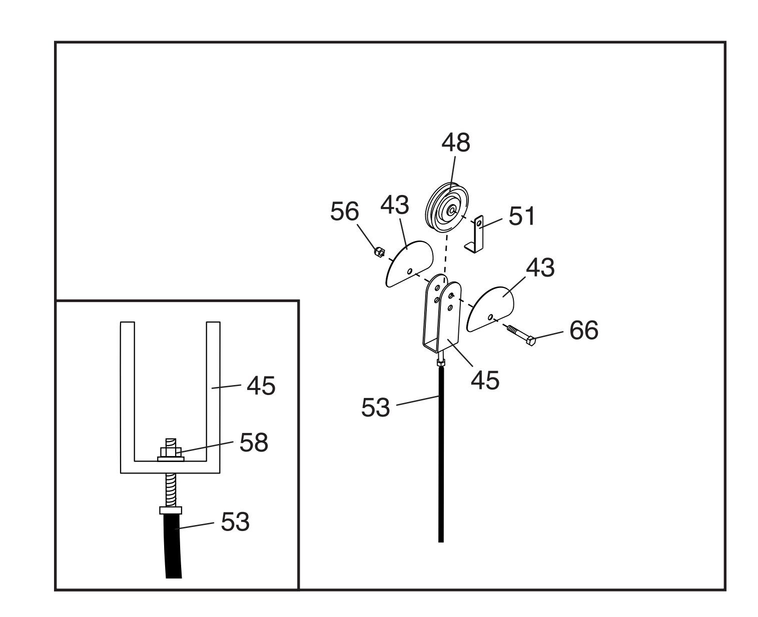
APRIETE DE LOS CABLES

El cable tejido, que es el tipo de cable utilizado en sistema de entrenamiento, puede estirarse un poco cuando se utiliza por primera vez. Si hay holgura en los cables antes de sentir resistencia, hay que apretar los cables. Para apretar los cables, primeramente introduzca el pasador de pesas en el centro de la pila de pesas. La holgura de estos cables puede eliminarse por vías diferentes:

Vea el diagrama incluido. Apriete la Contratuerca M8 (58) que conecta el extremo del Cable Inferior (53) al Soporte en U (45).

Retire la Contratuerca M10 (56) y el Perno M10 x 51mm (66) de los dos Protectores en Mitad (43), del Soporte en U (45), de la Trampa de Cable Pequeña (51) y de la Polea Gruesa (48).

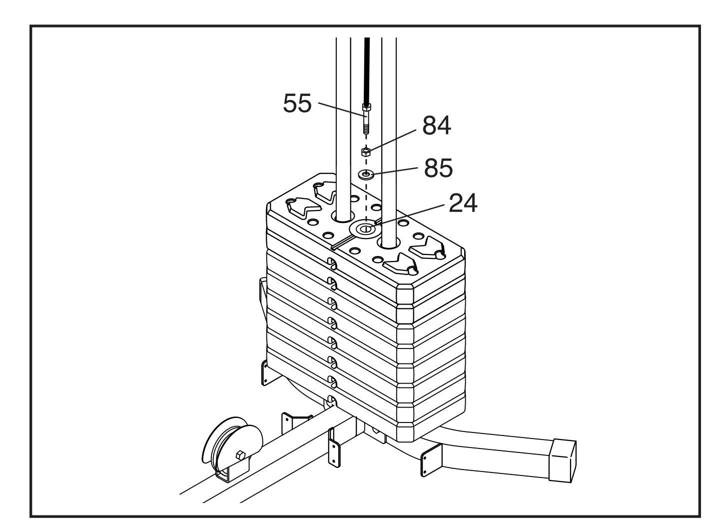
Conecte la Polea Gruesa (48), la Trampa de Cable Pequeña (51) y los Protectores en Mitad (43) al otro orificio del Soporte en U (45). **Asegúrese de que la Trampa de Cable Pequeña esté en la posición adecuada y que el Cable Inferior (53) y la Polea Gruesa se muevan con suavidad.**



Afloje la Tuerca M12 (84) en el Cable Superior (55).

Apriete el Cable Superior (55) en el Selector de Peso (24) hasta eliminar la holgura del Cable Superior.

Luego, apriete la Tuerca M12 (84) contra la Arandela Grande (85).



No apriete demasiado los cables. Si los cables están demasiado apretados, la pesa superior será levantada de la pila de pesas. Si algún cable tiende a descarrilarse de las poleas a menudo, puede que éste haya quedado torcido. Extraiga el cable y vuélvalo a instalar. Consulte la portada de este manual si es necesario cambiar los cables.

GUÍA DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:

- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:

- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie:

- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

REGISTRO DE EJERCICIOS

Haga copias de ésta página, y use las copias para que haga un horario y registre su fuerza y los entrenamientos aeróbicos. El horario y registro de sus entrenamientos le ayudará a hacer ejercicios regularmente y que sea una parte agradable en su vida.

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

Fuerza
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones	Ejercicio	Libras	Grupo	Repeti-ciones
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aeróbico
Fecha:
___/___/___

Ejercicio	Tiempo	Distancia	Velocidad

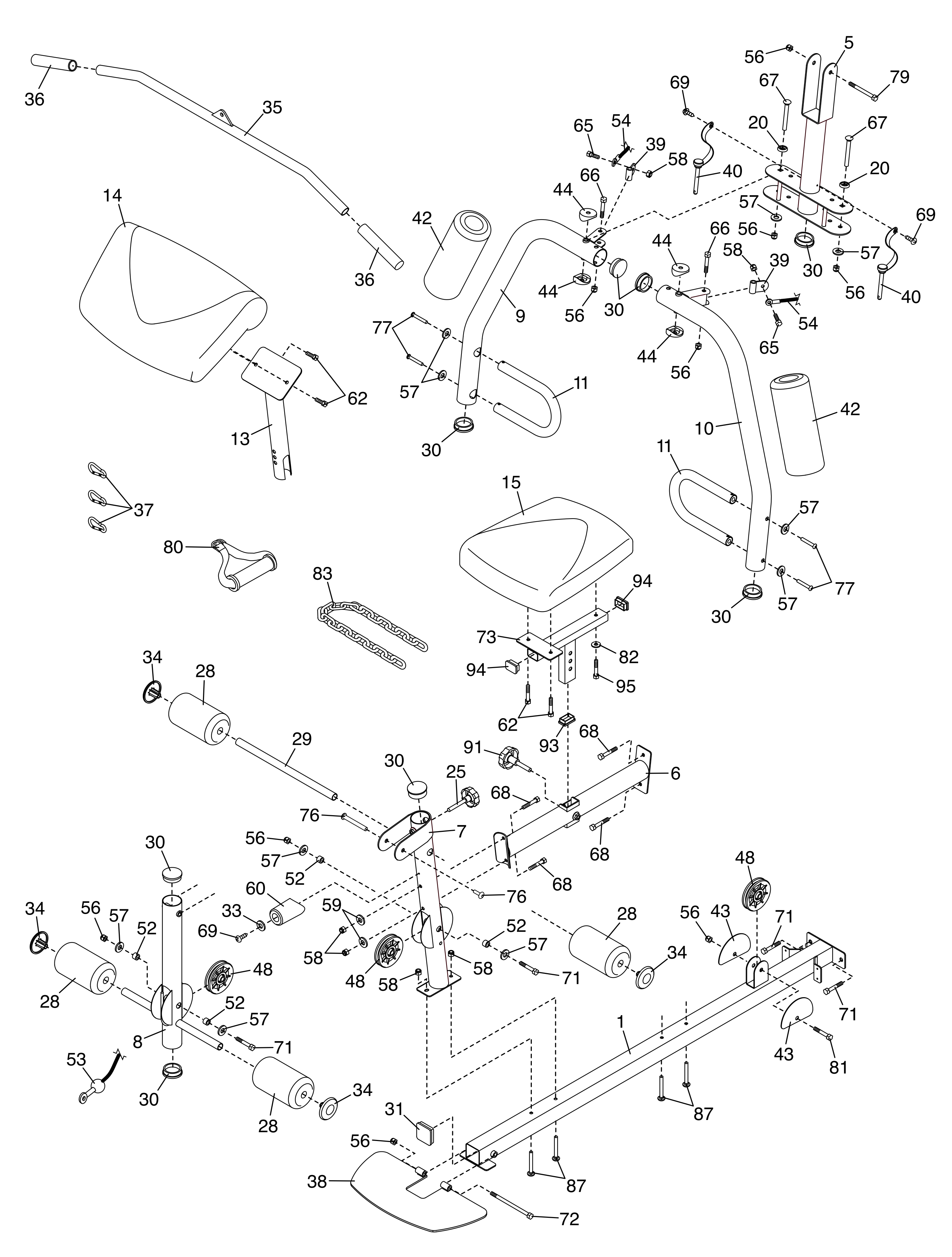
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo WEEVSY30810.2 R1012A

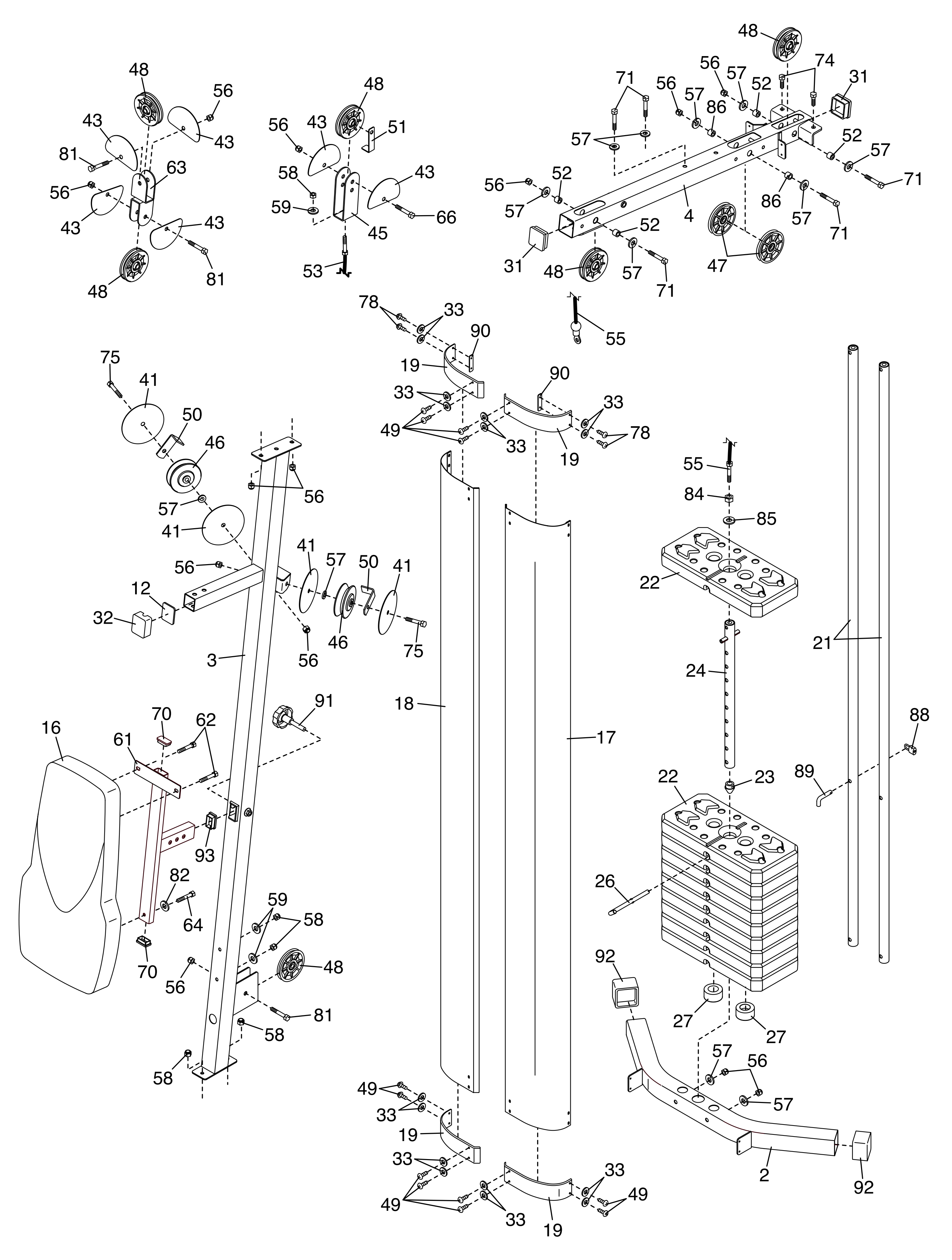
N°	Ctd.	Descripción
1	1	Base
2	1	Estabilizador
3	1	Montante Vertical
4	1	Armadura Superior
5	1	Armadura de Pivote
6	1	Tubo del Asiento
7	1	Pata Delantera
8	1	Palanca para las Piernas
9	1	Brazo Derecho
10	1	Brazo Izquierdo
11	2	Manubrio
12	1	Placa Cuadrada
13	1	Poste de Doblez
14	1	Almohadilla de Doblez
15	1	Asiento
16	1	Respaldo
17	1	Cubierta Izquierda
18	1	Cubierta Derecha
19	4	Soporte de la Cubierta
20	2	Buje del Perno de Porte
21	2	Guía de Pesas
22	10	Pesa
23	1	Tapa del Selector de Peso
24	1	Selector de Peso
25	1	Perilla Corta
26	1	Pasador de Pesas
27	2	Parachoques de Pesas
28	4	Almohadilla de Espuma Pequeña
29	1	Tubo de la Almohadilla
30	8	Tapa Interna Redonda 50mm
31	3	Tapa Interna Cuadrada 50mm
32	1	Tapa Exterior Cuadrada 38mm
33	17	Arandela M4
34	4	Tapa de la Almohadilla
35	1	Barra Lateral
36	2	Mango
37	3	Soporte de Cable
38	1	Placa para los Pies
39	2	Pivote de Cable
40	2	Perno del Brazo
41	4	Protector Total
42	2	Almohadilla de Espuma Grande
43	8	Protector en Mitad
44	4	Buje del Brazo
45	1	Soporte en U
46	2	Polea en V
47	2	Polea Delgada
48	9	Polea Gruesa
49	12	Tornillo Taladro M4,2 x 16mm
50	2	Trampa de Cable Grande
51	1	Trampa de Cable Pequeña
52	8	Espaciador 13mm
53	1	Cable Inferior
54	1	Cable del Brazo
55	1	Cable Superior
56	22	Contratuerca M10
57	22	Arandela M10
58	11	Contratuerca M8
59	5	Arandela M8
60	1	Amortiguador de Pata
61	1	Armadura del Respaldo
62	6	Tornillo M6 x 16mm
63	1	Soporte en U Doble
64	1	Tornillo M6 x 32mm
65	2	Perno con Collar M8 x 22mm
66	3	Perno M10 x 51mm
67	2	Perno de Porta Pesas M10 x 86mm
68	4	Perno M8 x 65mm
69	3	Tornillo Taladro M4 x 20mm
70	2	Tapa Interna 20mm x 40mm
71	9	Perno M10 x 67mm
72	1	Perno M10 x 130mm
73	1	Armadura del Asiento
74	2	Tornillo M10 x 25mm
75	2	Perno M10 x 63mm
76	1	Juego de Pernos M10 x 64mm
77	4	Tornillo Botón M10 x 25mm
78	4	Tornillo M4 x 12mm
79	1	Perno M10 x 77mm
80	1	Correa de Asidero
81	4	Perno M10 x 46mm
82	2	Arandela M6
83	1	Cadena
84	1	Tuerca M12
85	1	Arandela Grande
86	2	Espaciador 11mm
87	4	Perno de Porte M8 x 63mm
88	1	Seguro
89	1	Pasador de Seguridad
90	2	Abrazadera de la Cubierta
91	2	Perilla Larga
92	2	Tapa Exterior Cuadrada 50mm
93	2	Tapa Interna Gruesa 25mm x 40mm
94	2	Tapa Interna Delgada 25mm x 40mm
95	1	Tornillo M6 x 38mm
*	–	Manual del Usuario
*	–	Guía de Ejercicios
*	–	Paquete de Grasa
*	–	Herramienta de Montaje

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.


36
35
14
36
42
5
56
79
67
69
67
20
65
54
39
58
40
20
66
44
57
69
66
56
44
58
39
30
57
40
56
44
56
30
9
77
62
57
11
13
30
42
54
65
44
56
10
11
37
80
83
15
57
77
94
30
57
73
82
94
95
34
28
29
62
93
68
91
6
30
25
68
76
7
56
57
52
68
68
48
30
60
76
34
56
57
52
33
59
69
58
48
58
48
52
57
28
56
43
71
34
28
48
52
57
71
8
53
30
28
34
71
1
43
81
31
87
56
38
87
72

DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo WEEVSY30810.2 R1012A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

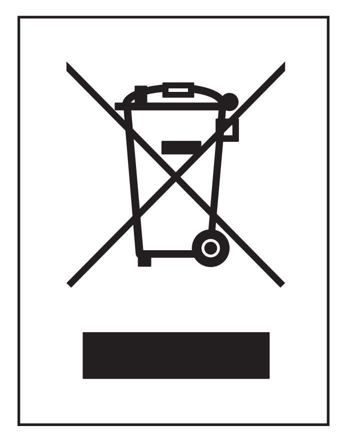
Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.



Nº de Pieza 339078 R1012A